आरोग्यं सकल संपदा
ज्योत्स्ना ढवळे

आदरणीय डॉ. रवि नारायण व डॉ. शल्मालाई
यांना सप्रेम भेट
ज्योत्स्ना ढवळे
१२/१२/२००२

आरोग्यं सकल संपदा

ज्योत्स्ना ढवळे

आरोग्यं सकल संपदा

ज्योत्स्ना ढवळे
'कौस्तुभ' बंगला, पटवर्धन बाग,
एरंडवन, पुणे ४११ ००४.
दूरध्वनी : ५४५३८६६

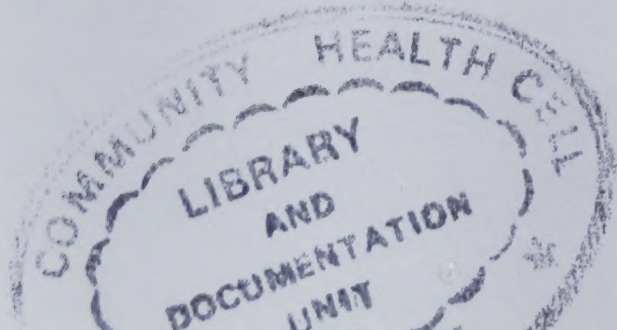
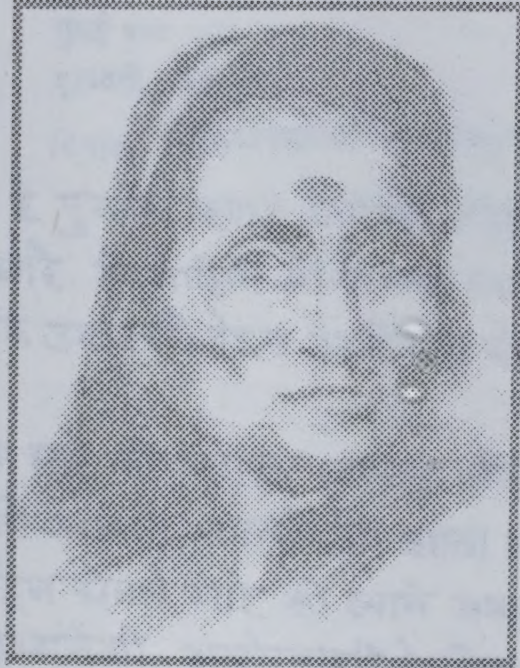
प्रथमावृत्ती : फेब्रुवारी २०००

द्वितीयावृत्ती : १ सप्टेंबर २००० : गणेश चतुर्थी

प्रकाशक व मुद्रक
श्री. विनायक बाबुराव ढवळे
'श्रीवात्सल्य', पटवर्धन बाग,
एरंडवन, पुणे ४११ ००४.

मुखपृष्ठ
श्री. आर. के. देशमुख
वारजेनाका, पुणे.

किंमत : ६० रुपये

प्रथमावृत्तीचे प्रकाशन मा. बी. जी. शिर्के, वास्तुशिल्प शास्त्रज्ञ,
यांच्या शुभहस्ते दि. २९ मार्च २००० रोजी 'सिपोरेक्स इंडिया लिमिटेड',
मुंढवा, पुणे येथे झाले.

कै. बाबुराव मार्तंड ढवळे
स्वातंत्र्यसैनिक, सातारा

कै. शांताबाई बाबुराव ढवळे

परमप्रिय माता-पिता

तुम्ही उभयतांनी आपलं जीवन-सर्वस्व या भारतमातेचरणी समर्पित केलं. आम्हां बंधु-भगिनींना तुम्ही तेच बाळकडू पाजलंत. 'असू आम्ही सुखाने पत्थर पायातील' असं तुम्ही सतत म्हणायचे. मग मी तर जगाच्या दृष्टीने एक सामान्य पण तुम्ही घडवलेली भारतकन्या.

तुमचं सतीचं वाण वागवत असताना हे समाजकार्याचं छोटं पुष्प तुमच्या पवित्र स्मृतीला समर्पण...

ज्योत्स्ना

अध्यक्ष (मंत्रीस्तरीय)
ग्राहक कल्याण उच्चाधिकार समिती
प्रशासकीय कुटीर संकुल ११
फ्री प्रेस मार्ग, नरिमन पॉइंट
मुंबई ४०० ०२१
दूरध्वनी : २८४०१०१

दिनांक : विजयादशमी १९।१०।९९

श्रीमती ज्योत्स्ना ढवळे यांचे हे पुस्तक म्हणजे रोजच्या जीवनात उपयोगी पडणारा माहितीचा खजिना आहे. ही माहिती जीवनाच्या सर्व अंगांना स्पर्श करणारी असून अनेक उदाहरणे देऊन अतिशय रोचक पध्दतीने त्यांनी ती सांगितली आहे.

आजचा काळ असा झाला आहे की माणूस आपल्या जीवनाचा अर्थ जसा हरवून बसला आहे तसा तो अत्यंत आत्मकेंद्रीत झाला आहे. त्याने स्वतःला स्वतः मध्ये इतके कोंडून घेतले आहे की त्याने समाजाशी, जीवनमुल्यांशी, यम-नियमांशी, सभ्यतेशी, आरोग्याशी देखिल आपले नाते तोडून टाकले आहे.

खरे तर, व्यष्टी, समष्टी आणि सृष्टी यांचे परस्परांशी अतुट नाते आहे. ते परस्परांवर अवलंबून आहे. सृष्टीला एक लयबध्द ताल आहे. ज्या समाजाने तो ताल संभाळला आणि ज्या व्यक्तीने हा सृष्टी आणि समष्टीचा ताल आणि आपल्या जीवनाचा ताल (रिदम्) साधला त्याने जीवन आनंदी, समाधानी आणि आरोग्यपूर्ण झाल्या शिवाय रहाणार नाही.

श्रीमती ज्योत्स्नाढवळे यांनी या पुस्तकात अनेक विधी-निषेध सांगून भ्रमित झालेल्या सामान्य माणसाला त्याचा सूर सापडून देण्याचे अतिशय मौलिक काम केले आहे. कामगार वर्ग, अंगणवाड्या, महिला मंडळे, जेष्ठ नागरीक संघटना अशा समाजगटां मधून या पुस्तकाचे वाचन-अभ्यास झाला पाहिजे. पुस्तक विकत घेऊन कुटुंबातील प्रत्येकाने वाचावे असा हा ग्रंथ आहे.

ज्योत्स्ना-ताईंच्या या अफाट परिश्रमा बद्दल आणि समाज-शरण वृत्ती बद्दल अभिनंदन!

(बिंदुमाधव जोशी)

‘अनुभवे तेजाळीले शब्दाते!’

जिद्द ही एक विलक्षण भावना आहे. ‘जिद्द’ ही एक आगळी संवेदना आहे. ती एक मनाची अजिंक्य शक्ती आहे. या भावनेत मनाचा पीळ असतो. कष्टाचे बळ असते अन् सातत्याची तळमळ असते. अशी ‘जिद्द’ ही संकल्पना साकार स्वरूपात पाहायची असेल, अनुभवायची असेल तर ती श्रीमती ज्योत्स्ना ढवळे यांच्या या पुस्तकात! ही जिद्द पुस्तकात साकारली आहे ती शब्दांपुरती मर्यादित नाही तर ती त्यांच्या जीवनात आहे.

गेल्या २५-३० वर्षांच्या आयुष्यात त्यांचा माझ्याशी सतत संपर्क आहे. त्यांच्यात सत्यासाठी लढा आहे. अन्यायाविरुद्ध झुंज आहे अन् आपल्या समाजाविषयी कमालीची कणव आहे. समाजात खदखदणाऱ्या साऱ्या उणिवा त्यांना अस्वस्थ करत आहेत. ‘हे असं का?’, ‘ते तसं नसावंसं’, ‘हे नष्टच व्हायला पाहिजे!’ असे झंकार समाजातल्या उण्यादुण्यांबद्दल त्यांच्या मनात निनादत असतात.

अशा वेदनेतून हे पुस्तक साकारलेले आहे. या मानसिक यातनांच्या दाहक चटक्यातून ह्या शब्दशिल्पाला आकार आला आहे. परिचारिकेचा पेशा जाणूनबुजून ज्योत्स्नाताईंनी निवडला. त्यात पदोपदी भेडसावणाऱ्या रोग्यांच्या दुरावस्था त्यांनी आनंदाने निवारल्या. रोग्यांच्या चेहऱ्यावरच्या समाधानात त्यांना स्वर्गीय सुखाचा परमानंद गवसला. हे करताना कर्तव्यचुकार श्रेष्ठांशी त्यांनी टक्कर घेतली, भ्रष्ट ज्येष्ठांशी निकराची झुंज दिली अन् रुग्णांच्या सेवेतले समाधान भरभरून लुटले!

अशा अननुभूत अनुभवांचा ठेवा या पुस्तकात आहे. आपल्या समाजाला आरोग्यसंपन्न करायचे आहे, वाट चुकलेल्यांना पथदर्शन करायचे आहे. झोपलेल्यांना जागे करायचे आहे. आणि झोपेचे सोंग घेणाऱ्यांना ढोसायचे

आहे. त्यासाठी ज्योत्स्नाताई आरोग्याची मूलतत्त्वे सांगतात. दैनंदिन दिनचर्येची दिशा दाखवतात. अन्नाचे 'परब्रह्मपण' प्रत्ययास आणून देतात. सामाजिक आत्मीयतेची टोचणी देतात, प्रखर राष्ट्रनिष्ठेची पराणी लावतात. जणू त्या तळागाळातील कामगारांच्या पाठीवर प्रेमाचा हात फिरवत आहेत. तथाकथित मध्यमवर्गीयाला नाकावर बोट ठेवून दटावत आहेत. अन् उच्चभ्रूला समज देत आहेत. असा सारा समाज ज्योत्स्नाताई ढवळून काढत आहेत, हा प्रत्यय हे पुस्तक वाचताना येतो.

या पुस्तकाला नेहमीची ग्रांथिक परिमाणे अपुरी पडतील. या पुस्तकाने स्वतःचे एक वेगळे परिमाण निर्माण केलेले आहे. त्यात विद्वत्तेची दाहकता नाही, त्यात उपदेशकाची आग्रही वृत्ती नाही. त्यात फक्त आहे कळकळ अन् कळकळ! कोणत्याही थरातल्या वाचकाला ही लेखिका आपल्याशी बोलते आहे असे वाटेल. कोणत्याही वयाच्या रसिकाला या ज्योत्स्नाताई आपल्याशी हितगूज करत आहेत असे भावेल. कारण त्यांच्या शब्दांत भाषेची आतषबाजी नाही. त्यांच्या लेखनात अलंकाराची सजावट नाही. त्यांच्या लेखनाच्या ओघात आलेल्या विनोदाला उपहासाचा बोचरेपणा नाही. तर शब्दाशब्दांतून अंतरीची धग आहे. ज्योत्स्नाताईंच्या लेखनात 'मातेची कणव आहे, कन्येचे वात्सल्य आहे अन सखीचे हितगूज आहे!'

खरे म्हणजे ज्योत्स्नाताई या माझ्या दृष्टीने 'ताई' नाहीतच. त्या माझ्या निस्सीम शिष्या आहेत, विद्यार्थिनी आहेत. त्यांना गेले ३०-४० वर्षे मी पाहातो आहे. अगदी जवळून त्यांचा जीवनसंग्राम पाहिला आहे. अशाही प्रतिकूल परिस्थितीत या माझ्या शिष्येकडून मला आतापर्यंत खूप शिकायला मिळालेले आहे. माझा हा पराभव मला खरोखर आवडतो! अशा ज्योत्स्नाताईंना माझे उदंड आशीर्वाद. त्यांची अखंड लेखनसाधना दिव्य रूपात झळको ही अपेक्षा! लाखलाख समाजघटक या साधनेतून उजळून निघोत! यात काहीच शंका वाटत नाही, कारण हे सारे लेखन म्हणजे 'अनुभवे तेजाळीले शब्दाते!' असे आहे.

यशवंत शंकर कुलकर्णी
सेवानिवृत्त अधीक्षक,
ज्ञानप्रबोधिनी वसतिगृह, पुणे ३०.
जयश्री अपार्टमेन्टस, फ्लॅट क्र. ८,
विद्या निकेतन हायस्कूलजवळ,
बिबवेवाडी, पुणे ४११ ०३७.

शोधिते मी माझ्या मना।

खरोखर मी माझ्या मनाचा शोध घेते आहे. केव्हा जागे झाले माझे मन? केव्हा लाभली माझ्या मनास प्रेरणा? हे शोधायला मी भूतकाळात जाते. आमच्या घरात लक्ष्मीपूजन होते. पण लक्ष्मीपूजनात एकही सुवर्णालंकार नव्हता. मी बालसुलभ जिज्ञासेने वडिलांना विचारले, "दादा, आपल्या आईचे दागिने ठेवा नं पूजेला!" दादा शांतपणे म्हणाले, "तुझ्या आईचे सुवर्णालंकार केव्हाच देशाच्या सेवेत रुजू झालेत!" हा आमच्या कुळीचा वारसा वडिलांनी जोपासला. इंग्रज सत्तेविरुद्धच्या लढ्यात अनेक वर्षे भूमिगत राहून त्यांनी कार्य केले. थोरल्या बंधूंनी, विनायकरावांनी कारागृहाची संगत सततची बाळगली.

भागानगरच्या लढ्यापासून ते गोव्याच्या मुक्तिसंग्रामापर्यंत सतत लढवय्याचे असिधाराव्रतच स्वीकारले. माझ्या मनी तेच रुजले!

अशा माझ्या मनाच्या पाटीवरची धुळाक्षरे मीही गिरवली. अन् शालेय जीवन सातान्यात यशस्वीपणे पार पाडून मी समाजसेवेचा वसा घेतला. मी परिचारिका झाले. मुंबईच्या जे.जे. रुग्णालयात माझ्या अनुभवाच्या सीमा प्रसंगाप्रसंगाने क्षितिजापार जाऊ लागल्या. यातनांचे दाहक दर्शन या प्रशिक्षणात झाले. अनाथांचे असहाय्य अश्रू याच काळात मला चटके देऊ लागले. कुष्ठरोगाचे ओंगळ रूप याच काळात मी अनुभवले. मला इंडियन नेव्हल हॉस्पिटल 'अश्विनी' मुंबई येथे जखमी जवानांच्या जीवनाशी जवळीक साधायला मिळाली. त्यांच्या जखमा निवारताना विलक्षण बंधुप्रेमाचा स्पर्श मला सुदैवाने लाभला. एकेक जवान बरा होऊन भरल्या डोळ्याने अन् ओथंबल्या बंधुप्रेमाने निरोप घ्यायचा. माझं आनंदाचं आभाळ दिगंताएवढं व्हायचे! जवानांच्या शुश्रूषेत मला वरिष्ठांशी संघर्ष करावा लागला. पण मी जवानांच्या पुण्याईने यशस्वी झाले.

कधीकधी आठवतात रामकृष्ण आश्रम व दापोडी येथील कुष्ठरोग्यांच्या वसाहतीतील कुष्ठरोग्यांची सेवाशुश्रूषा करताना त्यांच्या नजरेत कृतज्ञता

भरभरून ओघळायची त्या आठवणी. मी त्यांची सेवा करी तर ते संकोचायचे, हातपाय आखडायचे, शरीर आक्रसून घ्यायचे. पण मला मात्र परमेश्वरसेवेचा आनंद लाभायचा. कुष्ठांचं दुखणं बरं करून मी समाधानी नाही झाले तर त्यांचे पुनर्वसन करण्याची स्फूर्ती मला त्यांच्यातल्या देवांनी दिली. पुनर्जीवनाचा आनंद लुटणारे त्यांचे थोटे हातपाय काम करकरून कृतकृत्य झाले. त्यांच्या आशीर्वादाने मी भारून गेले.

आता परमेश्वर मला अधिकाधिक बळ देत होता. कार्याची क्षितिजे विस्तारत होती. अन् वाग्देवीच्या स्फुरणाने मला व्यासपीठावर आरूढ करत होता. माझा समाज साधी स्वच्छताही ओळखत नाही. सकस आहार जाणत नाही, त्यामुळे बालके रातांधळेपणाने पछाडलेली आढळली. त्यांना स्वच्छतेचा श्रीगणेशा घालून दिला. स्वस्त सकस आहार घेण्यास प्रवृत्त केले. पर्वतीपायथ्याच्या झोपडपट्टीतला रातांधळेपणा संपला. बालके दिव्यदृष्टीने प्रफुल्लित झाली. माझे मन रातराणीच्या सुगंधासारखे फुलले. त्या बालकांबरोबर मीही हर्षोत्फुल्ल झाले.

व्यासपीठे बदलू लागली. कधी किर्लोस्कर महिला कामगारांचे तर कधी थरमॅक्स कारखान्याच्या सूत्रधारांचे, कधी मॉडर्न कॉलेजातले कुमारांचे तर कुठे सेवासदन प्रशालेतल्या बालिकांचे. सगळीकडे माझे एकच पालुपद असायचे, 'स्वच्छता पाळा, व्यसने लाथाडा, आरोग्य जोपासा, पुष्ट आहार घ्या,' आणखी बरेच काही! एवढ्यात जगभर एड्सची आवई उठली. मीही माझ्या साऱ्या शक्तीनिशी पेटून उठले. एड्सची माहिती मिळविली. शिबिरांना उपस्थित राहिले. भरभरून ज्ञान मिळवले, अन् प्रदर्शने भरवली; एड्सबाबत शास्त्रीय दृष्टिकोन अज्ञजनांत उभा केला. "सुसहवासाने स्वर्गीय सुखाचा आस्वाद घ्या." हे त्याच्या ध्यानी, मनी ठसवले. अन् शेकडो व्यासपीठांनी मला आवाहन केले. मी सेवाभावनेने प्रतिसाद दिला. एडस्सारख्या राक्षसी विळख्याला मी यथाशक्ती सैल केले.

या साऱ्या कार्याच्या सागरमंथनातून सापडलेले हे माझे अक्षरामृत 'आरोग्यम् सकल संपदा!' हे साकार व्हावे ही माझ्या ज्येष्ठ बंधूंची-- विनायकराव ढवळे यांची तळमळ! ते म्हणतात, "पैसा कुणीही मिळवील, ज्योत्स्ना, तू जो हा अनुभव मिळवलास तो सामान्यांच्या सेवेत कारणी लाव! त्याला कायमस्वरूपी 'अक्षर' कर." म्हणून मी हे लिहिले ते विद्वानांना बहुतेक

चालेल पण सामान्यांना निश्चित भावेल. माझ्या ज्येष्ठ भगिनी सौ. वत्सला मांढरे यांचेही सुरवातीपासून या कामासाठी सहकार्य मिळाले.

अक्षरसेवेचे कौतुक ग्राहक पंचायतीचे अध्यक्ष प्रसिद्धिपराङ्मुख माननीय बिंदुमाधवराव जोशी यांनी केले अन् आपला पुरस्काराचा हात माझ्या पाठीवरून फिरवलेला आहे. त्यांचे ऋण व्यक्त करण्यास माझे शब्द थिटे आहेत.

या पुस्तकाच्या संकल्पनेपासून प्रकाशनापर्यंत अमूल्य मार्गदर्शन माझे वंदनीय गुरुवर्य श्री. यशवंत शंकर कुलकर्णी यांनी अगदी मनस्वीपणे केले. या पुस्तकातील श्रद्धा आणि अंधश्रद्धा हे शब्दांकन त्यांचेच! त्यांच्या ऋणात राहणे हेच मला आवडेल, अन् त्यांनाही!

या पुस्तकासाठी वैद्य विलास घाटणेकर, डॉ. अशोक मेहता, डॉ. विजय कर्णिक, सरोजा परुळकर, विजय परुळकर यांचे अमूल्य मार्गदर्शन लाभले. त्याबद्दल मी त्यांची आभारी आहे.

या पुस्तकाचे आकर्षक मुखपृष्ठ ज्येष्ठ कलाकार श्री. आर. के. देशमुख यांचे आहे. याशिवाय या पुस्तकाचे सुशोभन श्री. देशमुख व नवोदित कलाकार नागेश यांनी केले. माझे भाचे, माझ्या भाच्या, मैत्रिणी यांनीही माझ्या दृष्टीने असलेला हा गोवर्धन पर्वत उचलण्यास अमोल साहाय्य केले. त्यांचे आभार मानलेले त्यांना आवडणार नाही. याशिवाय अनेक अज्ञातांचा हातभार या कार्यासाठी लाभला त्यांची मी अखंड ऋणी आहे!

माझ्या या 'आरोग्यम् सकल संपदा'चे आबालवृद्ध, तरुण-तरुणी, ज्ञानी व जाणकारांनी अवलोकन करून माझ्या दोषांचे स्पष्ट निवेदन मला द्यावे. मी माझ्यात सुधारणा करीन. तशी मला माझ्या माता-पित्यांची सांगी असायची. म्हणून तर त्यांच्या स्मृतीत मी सदैव हरवलेली आहे. अन् सतत म्हणत आहे...

शोधिते मी माझ्या मना !
तयाची चाहूल लागेना
माता-पित्यांच्या चरणा
विलीन ते झालेचि गा !

– ज्योत्स्ना ढवळे

मी या रुग्णालयाच्या अति दक्षता विभागात उभी आहे. समोरच्या पलंगावर मृत्यूशी झुंजणारे गोजिरवाणे बाळ आहे. अन् माझी विचारवादळे घोंघावत आहेत. या बाळावर अशी स्थिती का आली? कारण त्याचे आई-बाबा विसरलेत 'आरोग्यं सकल संपदा'–

आपण आपल्या रोजच्या प्रार्थनेमध्ये देवाकडे आधी आरोग्य मागतो आणि मग धनसंपदा. जीवनातील आरोग्याचे महत्त्व आपल्या पूर्वजांनी बरोबर ओळखले होते, अंगी बाणवलेले होते. आरोग्याची गुरुकिल्ली गवसली होती त्यांना!

काळ बदलला. यंत्रयुग आले, अनेक भौतिक सुधारणा झाल्या. त्या पाठोपाठ आपला आहार, विहार, आचार, विचार यांमध्ये आमूलाग्र बदल झाले. काही बदल आरोग्याला पूरक आहेत, तर काही मारक ठरले. सारासार विचार करता आरोग्याला मारक असे बदलच जास्त झाले असे दिसते. कारण त्यासाठी मनाला त्रास घ्यावा लागला नाही. माणसाचे मन भौतिक सुखाकडे लवकर वळले. आता हे झालेले बदल पहायचे–

चांगले बदल

रोगप्रतिबंधक लशी, शुद्ध पाण्याचा पुरवठा, कुटुंबनियोजन इत्यादी...

वाईट बदल

१. **बाहेरचे पदार्थ खाणे :-** चमचमीत मसालेदार पदार्थ खाणे, त्यामुळे पचनक्रिया बिघडणे, वजन वाढणे, रक्तदाब वाढणे, हृदयविकार हे सर्व पाठोपाठ आलेच.

२. **बैठेकाम :-** श्रमाची कामे यंत्रे करू लागली. हालचाल कमी झाली. व्यायामाचा अभाव यामुळे परत वाढणारे वजन, हृदयविकार,

पाठदुखी, मानदुखी, कंबरदुखी हे सारे सतावू लागले.

३. **मानसिक ताण** :- वेगवान जीवन, वेळा गाठण्यासाठी करावी लागणारी धावपळ, सर्व क्षेत्रात वाढलेल्या जीवघेण्या स्पर्धा, पैसा हे साधन न राहता साध्य बनले. भावभावनांचा अभाव या सर्वांमुळे मानसिक ताण प्रचंड वाढले. त्यातून आम्लपित्त, अपचन, हृदयविकार, मनोविकार यांमध्ये प्रचंड वाढ झाली.

४. **व्यसने** :- व्यसनाधीनता प्रमाणाबाहेर वाढली. व्यसनांमुळे जीवघेण्या व्याधी निर्माण झाल्या. कौटुंबिक जीवनाची वाताहत झाली. समाजजीवन, भ्रष्टाचार, अत्याचार यांनी पोखरले गेले. व्यसनांमुळे मानसिक विकार, हृदयविकार, कर्करोग, गुप्तरोग आणि एड्स यांसारखे भयानक रोग वाढीस लागले.

५. **वेळेचे भान नाही** :- लवकर झोपणे, पहाटे उठणे भूतकाळात जमा झाले. पार्ट्या, दूरदर्शनचे कार्यक्रम पाहत पाहत माणूस निशाचर बनला. वेळी-अवेळी झोपणे, खाणे, फिरणे नित्याचे झाले. यांमुळे अपचन, आम्लपित्त, निद्रानाश वा अति झोप, लठ्ठपणा यांना निमंत्रणच मिळाले.

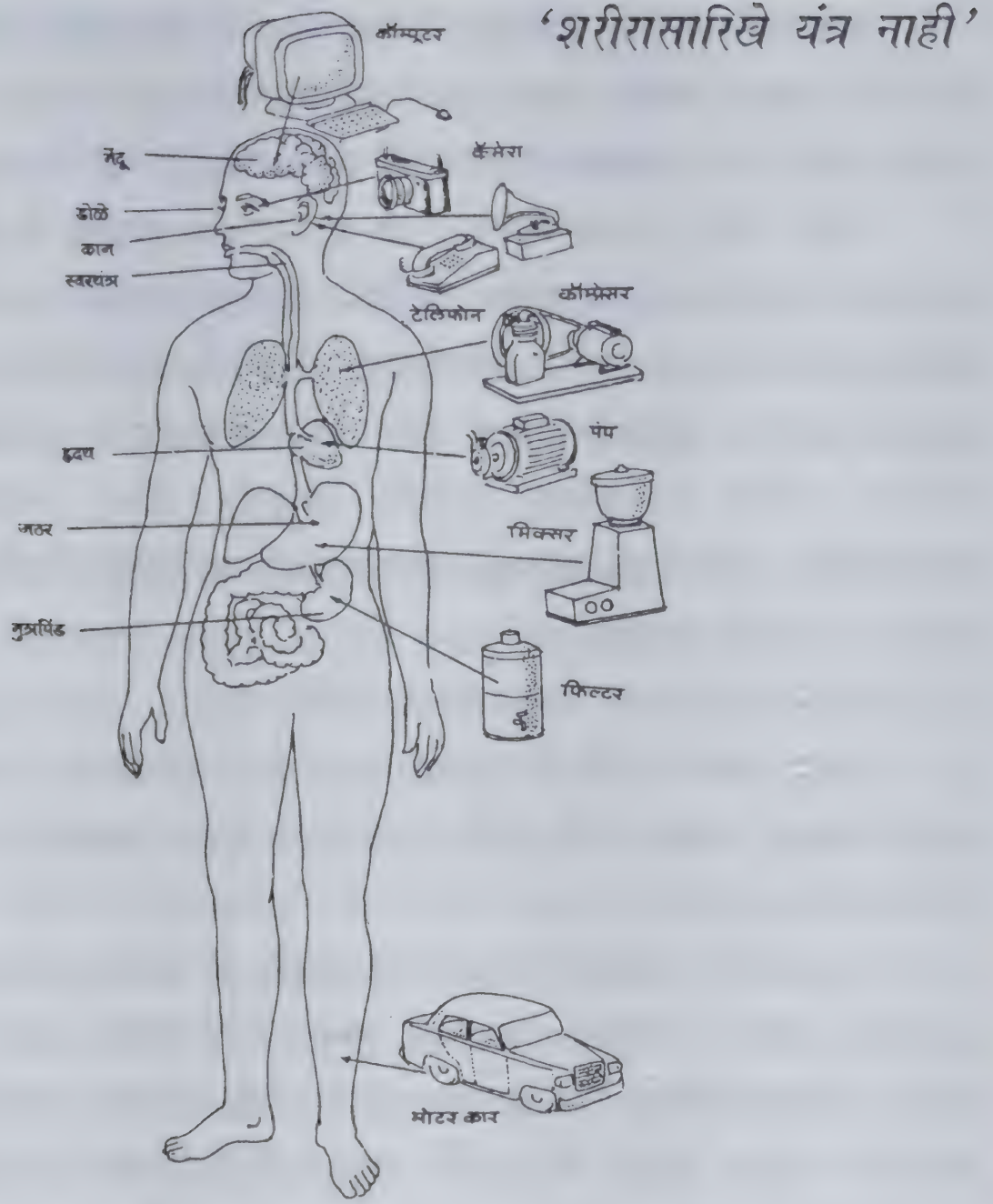
वरील सर्व गोष्टींचा विचार केला तर असे दिसते की, आजचा माणूस तारुण्य घालवतो मौजमजा करण्यात, पैसा कमावण्यात आणि उरलेले आयुष्य कमावलेला पैसा डॉक्टर व औषधे यासाठी खर्च करण्यात. आरोग्याकडे लक्ष देणारी माणसे विरळच!

समर्थ रामदास स्वामींनी म्हटले आहे– ***'शरीरासारिखे यंत्र नाही.'***

खरोखरच शरीर हे एक यंत्र आहे. या यंत्रामध्ये अनेक गुंतागुंतीची उपयंत्रे आहेत. आपण काहींचा विचार करू या.

मेंदू : मेंदू उत्कृष्ट संगणक आहे. पण माणूस याचा फक्त १०% उपयोग करतो. आता बाजारात आलेल्या संगणकामुळे याचा वापर अजून कमी होऊ लागला आहे. म्हणजेच कालांतराने आपल्याला लाभलेला हा निसर्गदत्त संगणक अकार्यक्षम होणार. याबद्दलचा पुढील विनोद पहा बरं कसा वाटतो ते.

एका भारतीय व्यापाऱ्याची पत्नी मुलाबरोबर अमेरिका बघायला जाते. तो स्वच्छ, सुंदर देश तिला भावतो. ती एका डिपार्टमेंटल स्टोअर्समध्ये खरेदीला

‘शरीरासारिखे यंत्र नाही’

जाते. तिथे एक तरुण विक्रेता असतो. त्या दोघांमधील हा संवाद– संगणक युगाचा प्रताप दाखवणारा–

स्त्री :- महाशय या पर्सची किंमत किती?

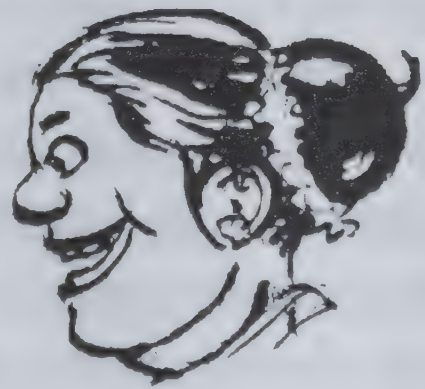
विक्रेता : मला माहीत नाही, त्या संगणकाला विचारा.

स्त्री : (मनात म्हणते) आपल्या दुकानातील पाच वर्षांचा मुलगा फटाफट सांगतो– ज्वारी १५ रु. किलो, हरबरा डाळ २० रु. किलो.

स्त्री : त्या स्वेटरची किंमत किती?

विक्रेता : बाईसाहेब, संगणकाला विचारा, मला माहीत नाही.

स्त्री : भल्या गृहस्था, तुला मुलं किती?

विक्रेता : सांगितले ना. मला माहीत नाही, संगणकाला विचारा.

आपला स्वतःचा संगणक संभाळावा. तो वापरल्याने ज़ास्त कार्यक्षम होतो हे लक्षात ठेवावे. त्याला कार्यक्षम ठेवण्यासाठी चांगले वाचन, चिंतन, मनन करावे. हा संगणक विचारान्ती काय निर्णय देतो त्याप्रमाणे वागावे.

डोळे : डोळे अजब कॅमेरा! या डोळ्यांमुळे आम्ही हे सुंदर जग पाहू शकतो. उगवत्या सूर्याचे लालभडक बिंब, बिजेची नाजूक शुभ्रधवल चंद्रकोर, सागराच्या उसळत्या लाटा, आकाशाला भिडलेली बर्फाच्छादित पर्वतशिखरे, फुलांचे नवरंग, सृष्टीचे विविध ढंग! याच डोळ्यांमध्ये तरळतात भावनांचे विविध तरंग! चिमुकल्या बाळाचे निरागस हास्य, मातेचे वात्सल्य, तारुण्यातील हृदयस्पर्शी कटाक्ष! आयुष्याच्या सांजवेळी पैलतीराला लागलेली कातर, व्याकुळ नजर!

डोळे, परमेश्वराने दिलेली अमूल्य भेट!

काय काळजी घेतो आम्ही त्यांची! डोळ्यांनी कमी दिसायला लागल्यावरच आम्ही जागे होतो. एकाएकी दृष्टी गमावल्यावरच आम्हाला त्यांचे महत्त्व वाटते.

दूरदर्शनचे सातत्याने दर्शन घेतल्याने हे डोळे बिघडतात हे ज्ञात असूनही आम्ही त्याकडे डोळेझाक करतो. परिणामी लहानपणीच चष्मा लागतो. तेव्हा मित्रांनो, या डोळ्यांना जागेपणीही विश्रांती लागते मधून मधून! म्हणूनच वाचून, लिहून थोडे डोळे थकले की हिरव्यागार झाडांकडे पाहावे अधून मधून!

कान : कान एक श्रवणयंत्र! नादब्रह्माचे ज्ञान देणारे यंत्र! डोळे झाकून आवाज ओळखू शकतो आम्ही! आवाजातील जादू, विविधता आम्ही सारखे अनुभवत असतो. पहाटेच्या वेळी कानी पडणारे पक्ष्यांचे कूजन, आकाशवाणीवरील गायन, रस्त्याला आल्यावर वाहनांचे धाडधाड् आवाज! सारखे आवाजच आवाज! जे आवाज बंद करणे वा कमी करणे आमच्या हातात आहे. तेही आम्ही कमी करत नाही. आणि मग ध्वनिप्रदूषण वाढले आहे म्हणून इतरांना दूषण देतो. मोठ्ठे आवाज सातत्याने ऐकण्यामुळे श्रवणक्षमता अकाली कमी होऊ शकते, हे लक्षात घ्यावे. आपले हे श्रवणयंत्र सांभाळावे.

स्वरयंत्र : आपल्याला बोलता येते, गाता येते. सर्वांचे आवाज मधुर असतातच असे नाही. ती एक दैवी देणगी आहे. आशा, लता यांच्यासारखे

गोड गाता आले नाही म्हणून काय झालं? जे लाभले आहे ते काय कमी आहे? तेव्हा सहकाऱ्यांनो, हे यंत्र जपावे. आवश्यक असेल तेव्हाच बोलावे; आवाजातील असलेला गोडवा जपावा. कारण आजकाल आपण या यंत्रावर खूपच ताण देत असतो.

फुफ्फुसे : अतिशय कार्यक्षम भाता! जन्माला आल्यापासून शुद्ध हवा आत घेणे आणि अशुद्ध हवा बाहेर सोडणे हे काम अव्याहतपणे सुरू असते. शरीराला प्राणवायूचा पुरवठा करणे किती महत्त्वाचे आहे. हे काम करतात ही फुफ्फुसे!

पण श्वास घेण्याचे कामसुद्धा आम्ही व्यवस्थितपणे करत नाही. श्वास घेताना छाती विभाजक पडदा, पोटाचे स्नायू या सर्वांची हालचाल अभिप्रेत असते, ती होत नाही. आम्ही अगदी वरवर श्वास घेतो. परिणामी प्राणवायू कमी पडतो. अजूनतरी प्राणवायू विनामूल्य मिळत आहे. मग हा आळस का?

तेव्हा दीर्घ श्वास घ्यावा. नित्यनेमाने प्राणायाम करावा. धूम्रपान करून श्वसनमार्गाचे विविध रोग आणि कर्करोगासारख्या रोगाला जवळ करू नये. धूम्रपानामुळे फुफ्फुसाच्या नाजूक आवरणावर तंबाखूतील निकोटीन व इतर विषद्रव्यांचे थर साठतात. प्राणवायू व कार्बन डायऑक्साईड यांच्या देवाण-घेवाणीला अडथळा निर्माण होतो. असे करू नये. आपल्या मृत्यूला अकाली निमंत्रण देऊ नये. म्हणून मी म्हणते....

धूम्रपान त्वरित टाळा, कर्करोगाला घाला आळा.

तेव्हा आपण हे भाते कार्यक्षम ठेवले पाहिजेत. शरीराला आवश्यक तेवढा प्राणवायू मिळू द्यावा. ज्यामुळे मेंदू तरतरीत आणि सर्व शरीर चपळ राहते. प्रतिकारशक्ती चांगली राहते. यासाठी मोकळ्या हवेत पळणे, खेळणे, भरभर चालणे, उड्या मारणे असे व्यायाम दिवसातून अर्धा तास तरी करावेत, तासभर देता आला तर फारच छान!

हृदय : हृदय एक पंप! जन्माला येण्यापूर्वीपासून सतत धक्‌धक्‌ करणारे अजब यंत्र! हे थांबले की जीवन संपले. एवढ्या मोठ्या शरीराला अव्याहतपणे रक्त पुरविणारे हे हृदय फक्त आपल्या मुठीएवढे असते. आजच्या झटपटच्या जमान्यात या यंत्राची काळजी कोण घेतोय! वेळच नाही! प्रचंड मानसिक ताण, बैठे काम, चरबीयुक्त आहार, व्यायामाचा अभाव! मग एके दिवशी हे अमूल्य यंत्र अकाली झटपट बंद पडते. कोणतीही पूर्वसूचना

न देता. काही वेळा पूर्वसूचना देतेही, पण सुज्ञ माणसाने याची वाट पाहू नये. आधी सांगितल्यापैकी कोणताही व्यायाम अर्धा तास तरी करावा.

पोट :- जठर एक मिक्सर, चर्नर! या यंत्रामध्ये आम्ही नको ते, नको इतके, आणि नको तेव्हा अन्न भरतच असतो. एकाच वेळी अति गार, अति गरम पदार्थ खाऊन त्याच्यावर अत्याचार करतो. परिणामी आम्लपित्त, अपचन, बद्धकोष्ठता इत्यादी पोटाच्या समस्त समस्यांचे धनी होतो. तेव्हा या मिक्सरची नित्यनेमाने काळजी घ्यायला हवी. रोजच्या जेवणात तंतुमय पदार्थ हवेतच. उदा. पालेभाज्या, कोशिंबिरी यांमुळे कोठा साफ राहतो. या मिक्सरची अशी विभागणी करावी- १/३ भाग अन्न, १/३ भाग पाणी, १/३ भाग रिकामा. आठवड्यातून एकदा खऱ्या अर्थाने उपवास करून याला विश्रांती द्यावी.

मूत्रपिंड : उत्कृष्ट फिल्टर. शरीराला उपयुक्त असलेली द्रव्ये अचूकपणे रक्तात परत पाठवणे व नको असलेली द्रव्ये मूत्राद्वारे बाहेर टाकणे हे काम अव्याहतपणे सुरू असते. हे बिघडल्यावर प्राणाशीच गाठ येते. डायलेसिस, मूत्रपिंडरोपण हे त्रासाचे, खर्चाचे तर आहेच, पण त्याच्या यशस्वितेबाबत खात्रीही देता येत नाही.

याच्या आरोग्यासाठी दिवसभरात भरपूर पाणी प्यावे, साधारणतः आठ ग्लास! त्याचप्रमाणे अनावश्यक औषधे टाळावीत.

पाय : छानशी गाडी! पायांचा वापरही आम्ही अभावानेच करू लागलो. अगदी १/२ किलोमीटर इतकं जायचं असेल तरी आम्ही स्वयंचलित वाहन वापरतो. याचा परिणाम म्हणून आज पायदुखी, कंबरदुखी, अपचन, निद्रानाश इत्यादी अनेक तक्रारी वाढल्या आहेत.

वृद्ध वारकरी जर पंढरपूरपर्यंत चालत जाऊ शकतात, तर आम्ही दिवसामाजी निदान अर्धा तास तरी भरभर चाललेच पाहिजे. मरेपर्यंत आपले हातपाय धड असावेत. तब्येत चांगली असावी असे वाटत असेल तर चालले पाहिजेच.

थोडक्यात सांगायचे तर शरीरातील प्रत्येक अवयव महत्त्वाचा आहे. मानवी शरीर हे विधात्याने घडवलेले अनमोल व काहीसे अगम्य असे यंत्रच आहे. मानवी जीवन ही अमूल्य भेट आहे. या यंत्राची योग्य काळजी घेतली तर आरोग्य आपल्या हातातच आहे हे प्रत्येकाला पटेल.

घरात विकत आणलेल्या प्रत्येक यंत्राची, वस्तूची आम्ही योग्य ती काळजी घेतो. उदा. २५/३० हजारांची स्कूटर, दूरदर्शन इत्यादी पण या निसर्गदत्त अमूल्य यंत्राची हेळसांड करतो. कारण ते विनामूल्य, विनासायास मिळालेले असते. या यंत्राची योग्य काळजी घेतल्यास ९०% आजारांना आम्ही दूर ठेवू शकतो. पण हे लक्षात कोण घेतो? आम्ही फक्त आजारी पडल्यावरच या यंत्राकडे लक्ष देतो. मग डॉक्टर! महागड्या तपासण्या आणि औषधे यासाठी भरमसाठ खर्च करतो.

कोणताही डॉक्टर, कोणतेही शक्तिवर्धक, आम्हाला आमचे आरोग्य देऊ शकत नाही. कारण आमचे डॉक्टर आहेत फक्त आजार बरा करण्यासाठी. रोगप्रतिबंधाचे वैद्य आपण स्वतःच आहोत. आपले आरोग्य आपल्याच हातात आहे ते प्रयत्नपूर्वक संपादन केले पाहिजे आणि टिकवलेही पाहिजे. आरोग्य हा सुखी जीवनाचा पाया आहे. तुमच्याकडे खूप धन आहे पण चांगले आरोग्य नसेल तर जीवन असह्य होते. आरोग्य म्हणजे काय? आजारी न पडणे म्हणजेच चांगले आरोग्य मानायचे का? तसे नाही. आरोग्याची व्याख्या व्यापक आहे. जागतिक आरोग्य संघटनेने केलेली आरोग्याची व्याख्या खालीलप्रमाणे आहे....

'आरोग्य म्हणजे फक्त रोग अथवा अपंगत्वाचा अभाव नाही तर व्यक्तीची शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक आणि सामाजिक सुस्थिती होय.'

त्याच्याही पुढे जाऊन आमच्या भारतीय जीवनधारणेनुसार संस्कृती व आध्यात्मिक उन्नती यालाही महत्त्व आहे. हे आपल्या व राष्ट्राच्या आरोग्यासाठी आवश्यक आहे.

असे हे आरोग्य कमावण्यासाठी, सांभाळण्यासाठी फारसा खर्च येत नाही. थोडा वेळ नियमितपणे द्यावा लागतो. आमच्यासारख्या गरीब विकसनशील देशाला औषधे, डॉक्टर, अत्याधुनिक महागड्या तपासण्या यासाठी करोडो रुपये खर्च करणे परवडण्यासारखे नाही. कारण यामुळे आरोग्याचा लाभ तर होत नाही. फक्त रोग बरे होऊ शकतात. शिवाय बऱ्याच औषधांचे दुष्परिणाम भोगावे लागतात ते वेगळेच.

आपले आरोग्य कोणत्या गोष्टींवर अवलंबून आहे ते आता पाहू; त्यासाठी काय केले पाहिजे याचाही विचार करू.

आपले आरोग्य पुढील गोष्टींवर अवलंबून आहे.

१.	वैयक्तिक स्वच्छता	६.	नियमित व्यायाम
२.	परिसर स्वच्छता	७.	आवश्यक ती विश्रांती
३.	आरोग्याच्या चांगल्या सवयी	८.	निसर्ग सान्निध्य.
४.	योग्य आहार	९.	निर्व्यसनी जीवन
५.	अनावश्यक औषधे टाळणे	१०.	मानसिक स्वास्थ्य

आता बोलायचंय स्वच्छतेबाबत...!

आपल्याकडील जवळजवळ ६०% आजार हे केवळ अस्वच्छतेमुळे होतात. उदा. अतिसार, अमांश, पटकी, विषमज्वर, कावीळ, जंत, पोलिओ आणि काही त्वचारोग. स्वच्छतेचे साधे-सोपे नियम नियमितपणे पाळले तर निश्चितच हे सर्व आजार आम्ही टाळू शकतो. या स्वच्छतेसाठी फारसा खर्च करावा लागत नाही. थोडासा वेळ मात्र द्यावा लागतो. स्वच्छता न ठेवल्याने होणाऱ्या आजारासाठी मात्र अनेक पटींत खर्च करावा लागतो. त्यापायी वेळ आणि श्रमही वृथा खर्च होतात. त्यासाठी आपण नित्याचे उदाहरण पाहू.

बाळाला दूध पाजण्याची वाटी, चमचा स्वच्छ नसेल, दूध चांगले उकळले नसेल, झाकून ठेवले नसेल तर बाळाला उलट्या आणि जुलाब होऊ शकतात. बाळ अत्यवस्थही होऊ शकते. आणि मग दवाखाना, औषधे, डॉक्टर यासाठी भरमसाठ खर्च करावा लागतो. हेलपाटे घालून दमछाक होते. प्रचंड मानसिक ताण येतो. बाळाचे वजन ४-६ दिवसांत १ किलो कमी होते. ते भरून यायला ६ महिने लागतात. बाळाची प्रकृती पूर्ववत होण्यासाठी खूपच श्रम घ्यावे लागतात. म्हणूनच सांगावेसे वाटते.

स्वच्छता पाळा—आरोग्य सांभाळा!

आता आपण वैयक्तिक स्वच्छतेबाबत विचार करू या.

वैयक्तिक स्वच्छता म्हणजे डोक्याच्या केसांपासून पायांच्या नखांपर्यंत घ्यावयाची काळजी. अर्थात शरीरातील सर्वांत मोठा भाग म्हणजे त्वचा!

त्वचेची स्वच्छता : आपली त्वचा गोरी आहे का काळी याचा विचार न करता ती स्वच्छ ठेवण्याकडे कटाक्ष असावा.

स्नान : आपण स्नान तर रोजच करतो पण बहुधा ते काकस्नानच असते. पुरेसे पाणी वापरून आंघोळीला आवश्यक तो वेळ दिलाच पाहिजे.

स्नानासाठी कोणता साबण वापरता यालाही महत्त्व नाही. स्नानासाठी शिकेकाई वा डाळीचे पीठ जास्त चांगले. हे काहीही नसेल तर थोड्या खरखरीत दगडाने अंग घासावे. स्नानानंतर त्वचेची रंध्रे मोकळी झाली पाहिजेत म्हणूनच अंग चांगले चोळून भरपूर पाण्याने स्वच्छ धुवावे. यामुळे रक्ताभिसरण वाढते.

स्नान करताना काखा, जांघा, नाक, कान, स्त्रियांनी स्तनाखालील भाग काळजीपूर्वक साफ केला पाहिजे. जननेंद्रिय साफ करावे. स्नान झाल्यावर अंग चांगले कोरडे करावे. त्यासाठी स्वच्छ थोडा खरखरीत टॉवेल वा पंचा वापरावा. प्रत्येकाचा टॉवेल वेगळा असावा. कारण काही त्वचारोग एकमेकांचे टॉवेल वापरल्याने पसरतात. उदा. सुरमा, खरुज, नायटे इत्यादी... स्वतंत्र टॉवेल शक्य नसल्यास जुने स्वच्छ सुती फडके वापरावे. अर्थात हेही प्रत्येकाचे वेगळे असावे. स्नानासाठी खरे म्हणजे थंड पाणी चांगले. खूप गरम पाणी वापरू नये. स्नानानंतर तरतरीतपणा यायला हवा.

ज्या माणसांचा संपर्क दिवसभर धूळ, धूर, तेल, रसायने या गोष्टींशी येतो, त्यांनी कामावरून घरी आल्यावर स्नान करावे. शहरातील वाढते प्रदूषण पाहता प्रत्येकानेच बाहेरून आल्यावर हातपाय तोंड स्वच्छ धुवावे.

दातांची स्वच्छता : दात मजबूत तर आरोग्य अबाधित, सकाळी उठल्यावर आपण दात घासतो पण झोपण्यापूर्वीही दात घासणे जरुरीचे आहे. दात घासताना दातांवर, दातांच्या फटीत अडकलेले अन्नकण निघाले पाहिजेत. असे न झाल्यास हे अन्नकण कुजतात. त्यामुळे दातांवरील कठीण आवरण नाश पावते. दात किडतात. त्यांना भोके पडतात. दात साफ करण्यासाठी ब्रश वापरणे चांगले. कारण ब्रशमुळे दाताच्या फटीत अडकलेले अन्नकण निघतात. दात स्वच्छ करण्यासाठी कोणती टूथपेस्ट वापरतो याला महत्त्व नाही. अगदी कडुनिंबाच्या काडीने दात घासून नंतर ब्रश केले तरी चालेल. वरच्या दातांसाठी ब्रश वरून खाली घ्यावा. खालच्या दातांसाठी ब्रश खालून वर घ्यावा. ब्रश आडवा घासू नये. दात घासण्यामागचा मुख्य उद्देश अडकलेले अन्नकण काढणे हा लक्षात ठेवावे. दात घासताना बोटाने हिरड्यांना मसाज करावे. यामुळे हिरड्या निरोगी मजबूत होतात. प्रत्येक जेवणानंतर काही खाल्ल्यानंतर चांगल्या चुळा भराव्यात.

दातांच्या आरोग्यासाठी अतिमऊ, अतिकडक, चिकट साखरेचे पदार्थ

खाणे टाळावे. आहारात फळे, कंदमुळे, कोशिंबिरी, हिरव्या पालेभाज्या भरपूर घ्याव्यात. दातांची योग्य काळजी घेतल्यास चाळिशीमध्ये बत्तिशी गमावण्याची वेळ येणार नाही.

डोळ्यांची स्वच्छता : डोळे अत्यंत महत्त्वाचे नाजूक इंद्रिय. सकाळी उठल्यावर डोळे स्वच्छ पाण्याने धुवावे. डोळ्यांचे कोपरे, पापण्या साफ कराव्यात. बाहेरून आल्यावर डोळे स्वच्छ धुवावेत कारण रस्त्यावरील धूळ डोळ्यांवर असते. गाडी चालवताना, उन्हात जाताना गॉगल वापरून डोळ्यांचे धूर आणि धूळ यांपासून रक्षण करावे. डोळे चोळू नयेत. डोळ्यांच्या आरोग्यासाठी 'अ' जीवनसत्त्वयुक्त आहार घ्यावा. उदा. हिरव्या पालेभाज्या, गाजर, पपई, आंबा, लाल भोपळा, शेवग्याच्या शेंगा, शेवग्याच्या पानांची, फुलांची भाजी इत्यादी.

दूरदर्शनचे दर्शन दिवसांतून ३-४ तास घेण्याने डोळे तर बिघडतातच, पण शारीरिक हालचालींच्या अभावामुळे डोक्यात सतत दूरदर्शनच्या कार्यक्रमाच्या विचाराने माणसाची एकाग्रता साधण्याची शक्ती कमी होते, अपचन होते, चिडचिडेपणा वाढतो, काम करण्यात उत्साह वाटत नाही. सर्वसाधारण प्रकृती बिघडते, तेव्हा सावधान, दूरदर्शन बघताना दूरदृष्टी वापरली पाहिजे नाही का!

केसांची स्वच्छता : दाट काळेभोर केस सर्वांनाच आवडतात. आठवड्यातून एकदा तरी केस स्वच्छ धुवावेत. केस धुण्यासाठी साबण, शांपू इत्यादी कृत्रिम पदार्थ वापरू नयेत. केस धुण्यासाठी शिकेकाई, रिठा, डोंगरी आवळा हे वाळवून त्यांची केलेली पावडर वापरावी. या नैसर्गिक पदार्थांनी केसांची हानी होत नाही. केसाला तेल लावण्यापेक्षा केसांच्या मुळाशी बोटांनी तेल मुरवावे.

केस रोज बारीक दाताच्या फणीने विंचरावेत. फणी वरवर न फिरवता डोक्याच्या त्वचेला स्पर्श करेल अशी फिरविली पाहिजे. असे केल्याने डोक्याच्या त्वचेचे घर्षण होऊन रक्तपुरवठा चांगला होतो. डोक्याच्या त्वचेवरील मृतपेशी निघून जातात. कोंडा होत नाही. उवा होत नाहीत. केस धुतल्यावर स्वच्छ सुती फडक्याने कोरडे करावेत. केसांच्या आरोग्यासाठी मोड आलेली कडधान्ये, दूध, ताजे ताक, लोहयुक्त पालेभाज्या आहारात असाव्यात. उदा. आळू, मेथी, करडई इत्यादी.

नखांची स्वच्छता : नखे वाढवू नयेत. वाढलेल्या नखातून घाण, जंतांची अंडी जाऊन बसतात. त्याच हाताने जेवल्यास अनेक रोग होऊ शकतात. उदा. अतिसार, कावीळ, जंत. आठवड्यातून एकदा हातांची व पायांची नखे कापावीत.

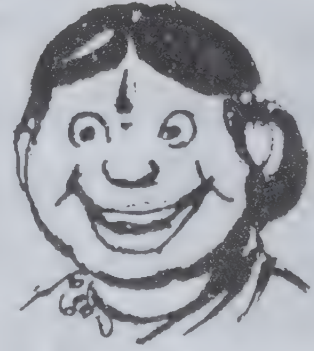
कपड्यांची स्वच्छता : कपडे शक्यतो सुती, स्वच्छ, सैलसर असावेत, ऋतुमानानुसार असावेत. शरीराच्या प्रत्यक्ष संपर्कात येणारे कपडे (अंतर्वस्त्रे) सुतीच असले पाहिजेत. हे कपडे कृत्रिम धाग्याचे असल्यास आलेला घाम बाहेर पडत नाही. त्वचा ओलसर राहते. ओलसर त्वचा म्हणजे त्वचारोगाला निमंत्रणच उदा. सुरमा, नायटा, गजकर्ण इत्यादी....

आजकाल आमचा कपड्यांवरचा खर्च खूपच वाढला आहे. नित्यनेमाने बदलणाऱ्या फॅशन्सचे फॅड तर अगदी खेड्यापाड्यांतूनही पोहोचले आहे. याबाबतचा एक विनोद असा...

प्रकाश : अरे मुकुंदा, काय निर्णय घेतलास व्यवसायाबाबत?

मुकुंदा : आपला पिढीजात चालत आलेला शिवणकामाचा व्यवसायच करणार मी!

प्रकाश : पण चालेल का हा धंदा चांगला?

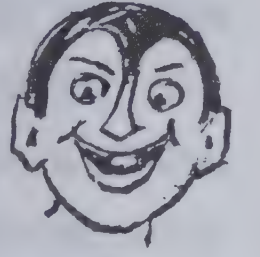
मुकुंदा : अरे जोपर्यंत माणसे फॅशन म्हणून तरी कपडे वापरत राहतील तोपर्यंत हा धंदा चांगलाच चालणार!

कोठा साफ असणे : आता बाह्य शरीर जसे स्वच्छ असले पाहिजे तसा कोठाही रोज साफ असला पाहिजे. त्यासाठी सकाळी उठल्याबरोबर शौचाला जाण्याची सवय लहानपणापासूनच लावावी. आरोग्य चांगले राहण्यासाठी रोज कोठा साफ झाला पाहिजे. काही माणसांना लघवी-शौचाला लागली असताना ती रोखून धरण्याची वाईट सवय असते. त्यामुळे मलावरोध होतो. माणूस चिडचिडा बनतो. पोटात दुखते. भूक लागत नाही आणि मग सगळा दिवसच बिघडतो.

कोठा साफ राहण्यासाठी रोजच्या आहारात हिरव्या पालेभाज्या, पातळ सालींची फळे सालींसह खावीत. उदा. चिक्कू, अंजीर, द्राक्षे, पेरू, डाळिंब, त्याचप्रमाणे संत्रे-मोसंबी आतील पातळ सालींसह खावीत. या तंतुमय

अन्नामुळे आतड्यातील अन्न पुढे सरकण्याची क्रिया सुलभ होते. दिवसभरात पाणी भरपूर प्यावे.

पावलांची काळजी... पादत्राणे स्वच्छ सुखकर असावीत. उंच टाचांची पादत्राणे नेहमी वापरल्यास पाठीची दुखणी होतात. आजकाल एकनूर आदमी दसनूर जूते असे झाले आहे.

पुण्यातील एका संस्थेमध्ये काम करत असतानाचा एक प्रसंग. मिटींग चालू होती. प्रकल्पअधिकारी मोठे मिस्किल! नेहमी शालजोडीतून जोडे मारायचे. त्या दिवशी सेवकांना संस्थेकडून चप्पल, रेनकोट मिळणार हे समजल्यावर ते म्हणाले,

अधिकारी : म्हणजे संस्थेकडून तुम्ही जोडेसुद्धा घेता?
मी : साहेब, चांभाराकडून दुसरे काय घ्यायचे असते?

परिसर स्वच्छता : ज्या जागी घाणीचे साम्राज्य असते तेथे रोगराई सदैव नांदत असते. अंधार, ओल असल्यास रोगराई लवकर पसरते. त्याचप्रमाणे घरात केरकेचरा, अन्नपदार्थ उघडे ठेवणे, पिण्याचे पाणी झाकलेले नसणे, सांडपाणी साठणे या गोष्टी आरोग्याला घातक आहेत. म्हणून सांगावेसे वाटते.

घरात घाण गावात घाण, रोगराईला जागा छान!

आपले आरोग्य बिघडण्यासाठी सामान्यपणे खालील गोष्टी कारणीभूत असतात.

१. केरकचरा साठणे : गावातील कचराकुंड्या बंदिस्त नसल्या आणि नियमितपणे कचरा न हलवल्यास साऱ्या गावाचे आरोग्य बिघडते. हा केरकचरा कुजतो. त्यामुळे दूषित वायू निर्माण होऊन सगळीकडे दुर्गंधी पसरते, कचऱ्यात गुरे, कुत्री, डुकरे वावरतात व कचरा सगळीकडे पसरवतात, सर्व परिसर घाण होतो. या कचऱ्यात घुशी, उंदीर, माशा यांना अन्न मिळते. त्यांच्या प्रजोत्पादनासाठी योग्य जागा मिळते. या प्राण्यांपासून कीटकांपासून अनेक रोगांचा प्रसार होतो. यासाठी प्रत्येकानेच स्वच्छता ठेवण्यावर कटाक्ष ठेवला पाहिजे. शहर, गाव स्वच्छ ठेवण्याची जबाबदारी फक्त ग्रामपंचायत, नगरपालिका यांची आहे, असे न समजता प्रत्येक माणसाची आहे हे लक्षात ठेवायला हवे. आता कचरा अनेक प्रकारचा असतो.

कागद, भाजीचे देठ, खरकटे, शिळे अन्न, प्लॅस्टिकच्या पिशव्या इत्यादी. पण या कचराकुंडीजवळचा सगळ्यात किळसवाणा प्रकार म्हणजे वापरलेली सॅनिटरी पॅडस्, निरोध हा! वापरलेले निरोध कागदात गुंडाळून कचरापेटीत टाकावेत. वापरलेली पॅडस् स्वच्छ धुवून कागदात गुंडाळून मग ती कचराकुंडीत टाकावीत.

प्रत्येक नागरिकाच्या सहभागाशिवाय गावात स्वच्छता नांदणे शक्य नाही. आपला गाव, शहर स्वच्छ राखण्याची जबाबदारी प्रत्येक व्यक्तीची आहे.

२. सांडपाण्याची अयोग्य व्यवस्था : सांडपाण्याची योग्य व्यवस्था नसल्यास रोगांना निमंत्रणच मिळते. सांडपाणी वाहून जाण्यासाठी बंदिस्त गटारे नसल्यास पाणी सगळीकडे पसरते. डबकी साठतात, त्यामध्ये डासांची पैदास होते. हिवतापासारखे रोग सर्वत्र पसरतात. सगळीकडे दुर्गंधी पसरते.

३. उघड्यावर मलमूत्र विसर्जन करणे : गावात संडास नसल्यास अथवा लहान मुलांनी उघड्यावर मलमूत्र विसर्जन करण्याची अतिशय घाणेरडी पद्धत आपल्याकडे सर्रास आढळते. मलमूत्रावर बसलेल्या माशा, इतर कीटक, पिण्याचे पाणी, अन्न यांवर येऊन बसतात. त्यांच्या पायांना, पंखांना लागून आलेल्या जंतूंमुळे अनेक रोगांचा प्रसार होतो. उदा. विषमज्वर, पटकी, अतिसार, अमांश, कावीळ इत्यादी..

४. पाळीव कुत्री : हल्ली काही फ्लॅटमध्ये बंगल्यामध्ये राहणाऱ्या लोकांकडे कुत्री पाळली जातात. ज्यांना ती आवडतात त्यांनी खुशाल पाळावीत. पण या कुत्र्यांना नैसर्गिक विधी करण्यासाठी दुसऱ्याच्या घराजवळ वा रस्त्यावर आणले जाते. याच रस्त्यावर लहान मुले खेळत असतात. या पाळीव प्राण्यांच्या मलमूत्रामार्फत अनेक रोग पसरू शकतात. सार्वजनिक आरोग्य धोक्यात येते. हे या उच्चशिक्षित लोकांच्या लक्षात येत नाही असे नाही. पण त्याला काय झाले ही प्रवृत्ती असते. पावसाळ्यात तर संपूर्ण रस्त्याला या घाणीमुळे किळसवाणे स्वरूप येते. या रस्त्यावरून चालणेही नको वाटते.

तेव्हा समस्त श्वानप्रेमींनी या श्वानांवर आपल्या मुलासारखे प्रेम करावे ही गोष्ट चांगली आहे. पण सुजाण सुसंस्कृत नागरिक या नात्याने या प्राण्यांच्या नैसर्गिक विधीसाठी बागेत खड्डा करावा. त्यामध्येच त्यांना नैसर्गिक विधी करण्याची सवय लावावी. त्यावर माती, पालापाचोळा टाकावा.

हे शक्य नाही त्यांनी घरातील शौचकूपाचा वापर करावा. इतरांचे आरोग्य धोक्यात आणू नये.

५. अशुद्ध पाणीपुरवठा : गावाला, शहराला शुद्ध पाण्याचा पुरवठा करण्याची जबाबदारी ग्रामपंचायत, नगरपालिका यांची असते. याबाबत योग्य ती दक्षता घेण्याचा त्या आपल्या परीने प्रयत्न करीत असतात. पण अनेक वेळा हे प्रयत्न कमी पडतात ही वस्तुस्थिती आहे. सुदैवाने काही प्रमाणातील अशुद्ध पाणी पिऊन त्यापासून होणारे रोग आपल्याला होत नाहीत. कारण आपल्यामध्ये त्याबाबत प्रतिकारशक्ती निर्माण झालेली आहे. याचा अर्थ अशुद्ध पाणी प्यावे असा नव्हे. काही वेळा फुटलेल्या नळांमुळे, उघड्या वाहणाऱ्या पाण्यामुळे पाणी दूषित होते. या दूषित पाण्यामुळे अनेक रोग पसरतात. उदा. कावीळ, पटकी, अतिसार इत्यादी.

६. खाद्यपदार्थ- विक्रीची घाणेरडी ठिकाणे : आजकाल बाहेरचे पदार्थ खाण्याचे प्रमाण खूपच वाढले आहे. हे करताना आपण अनेक रोगजंतूंना आपल्या पोटात निर्वेधपणे प्रवेश देत असतो याचे भान सुशिक्षितांनाही राहिलेले नाही. अशी ठिकाणे म्हणजे हॉटेल्स, हातगाड्या, पाणीपुरी, भेळपुरी, वडापाव केंद्रे, गुऱ्हाळे इत्यादी. या जागी स्वच्छतेबाबत योग्य ती दक्षता घेतलेली नसते. खाद्यपदार्थांच्या हातगाड्या रस्त्यावर लावलेल्या असतात. आसपास वाहणारी उघडी गटारे, थुंकणे, मलमूत्र विसर्जन सर्रास चालते. या ठिकाणी दिवसेंदिवस वाढणारी गर्दी पाहिली की वाटते आजचा माणूस जगण्यासाठी खात नसून खाण्यासाठी जगत आहे. काय खायचे? कुठे खायचे? कधी खायचे? याचे भानच त्याला राहिले नाही. तो पुरता भोगवादी बनला आहे. या भोगातून आपण अनेक रोगांना निमंत्रण देत आहोत हे विसरू नये. आपल्याला आवडणारे पदार्थ अधूनमधून घरीच बनवावेत. या ठिकाणचा भेळवाला, वडावाला नाक शिंकरतो आणि त्याच हाताने आपल्याला खाद्यपदार्थ देतो; ते आम्ही चवीने खातो, कधी लक्षात घेतो का या गोष्टी?

७. दुकाने, हातगाड्यांवरील कचरा : शहाळे, केळी, शेंगा, लॉटरीची तिकिटे, दुकानातील केरकचरा रस्त्यावर टाकण्याची पिढीजात सवयच आहे आपल्याला! नगरपालिकेच्या दंडाच्या धाकाने थोडाफार आळा बसला आहे या गोष्टींना! धाकाने या गोष्टी सातत्याने मनापासून होत नाहीत हे लक्षात ठेवावे.

'स्वच्छता हा एक अत्यावश्यक संस्कार आहे!' मोठ्यांनी तो अंगी बाणवावा. आपल्या लहानमोठ्या कृतीतून लहान मुलांवर तो करावा; सातत्याने करावा म्हणजे स्वच्छतादक्ष, स्वच्छताप्रिय नवीन पिढी तयार होईल. आपले गाव, राष्ट्र, स्वच्छ, सुंदर होईल. याबाबतची दोन उदाहरणे अशी :

किराणामालाच्या दुकानांतून आजोबांनी आपल्या नातवाला चॉकलेट घेऊन दिले. दोन-अडीच वर्षांच्या मुलाने त्याच्यावरचा कागद काढला. कोपऱ्यातील कचरापेटीत टाकला. मी कौतुकमिश्रित नजरेने त्या मुलाकडे पाहिले. त्याचे आजोबा म्हणाले, 'आम्ही त्याला तशी सवयच लावली आहे.' तेव्हा सवय म्हणजे वयाबरोबर वाढते ती सवय! अशा चांगल्या सवयी अगदी लहानपणापासूनच लावाव्यात.

कुष्ठरोगाच्या क्षेत्रात काम करत असतानाचा हा एक प्रसंग! आमच्याकडे एक नवीन मुलगा कामाला लागला होता. कामानिमित्ताने आम्ही विठ्ठलवाडी रस्त्यावर चाललो होतो. समोर हिरवागार हरबरा दिसल्यावर मी तो विकत घेतला. निम्मा त्याला दिला.

हरबरा खाऊन मी टरफले पर्समधील रुमालात टाकत होते. तो मुलगा म्हणाला, 'सर्वजण ही टरफले रस्त्यावर टाकतात. आपण टाकली तर कुठे बिघडले?'

मी त्याला म्हणाले, 'संत गाडगेमहाराज, म. गांधी यांच्याइतके मोठे होऊन आपण रस्ता स्वच्छ करत नाही. पण रस्त्यावर कचरा टाकून स्वतःला इतक्या खालच्या पातळीवर का बरे न्यायचे? मग आपल्या शिक्षणाचा काय उपयोग? असा कचरा टाकून गावाची कचरापेटी का करायची? गाव कचरापेटी तर मग तेथे वावरणारे आपण सर्व कचऱ्याचा एक भागच बनतो का नाही? तेव्हा गावाची कचरापेटी करू नये आणि स्वतःचा कचराही करू नये, पटले ना?'

माझे हे बोलणे ऐकल्यावर त्या मुलानेही हरबऱ्याची टरफले आपल्या रुमालात ठेवली. कचरापेटी दिसल्यावर आम्ही सर्व कचरा त्या पेटीत टाकला.

बसमधून उतरले की तिकीट फाडून रस्त्यात टाकायचे. शेंगा, केळी खाऊन झाले की साली बस, रेल्वे किंवा रस्त्यात टाकायच्या, रस्त्यात पचकन् थुंकायचे, नाक शिंकरायचे, बसस्टॉपवर बसण्यासाठी असलेल्या बाकावर पाय ठेवून कठड्यावर बसायचे, गाडी चालवता चालवता थुंकायचे की

वाऱ्याबरोबर ही पिचकारी मागच्या माणसांच्या तोंडावर उडते याची लाजही वाटत नाही. आपल्या बागेतील तोडलेली झाडे, वाळलेली पाने, कचरा रस्त्यावर आणून टाकायचा, रस्त्यावरच चारचाकी गाड्या धुवून सगळीकडे चिखल करावयाचा, बांधकामाचा राडारोडा, वाळू रस्त्यावरच टाकायची, कचरा भरून प्लॅस्टिकच्या पिशव्या रस्त्याच्या कडेला टाकायच्या! या सर्व अतिशय घाणेरड्या गोष्टी आमच्याकडे नित्यनेमाने घडत असतात. लहानमोठे सुशिक्षित, अशिक्षित सारेच जण हे करीत असतात. याला अपवाद अगदी थोडेच लोक!

आम्ही नुसतेच शिक्षित झालो, उच्चशिक्षित झालो पण सुसंस्कृत झालो नाही.

हे चित्र बदललेच पाहिजे. प्रत्येकाने स्वच्छतेचे पालन केलेच पाहिजे. यासाठी गणेशोत्सव मंडळे, तरुण मंडळे, महिलामंडळे आपापल्या विभागात काम करू शकतात. आपला विभाग स्वच्छ ठेवण्याचे आवाहन सर्वांना करू शकतात.

स्वातंत्र्य मिळून ५३ वर्षे झाली तरी आपल्या देशात सगळीकडे स्वच्छतेचा अभावच आहे हे पाहून मन खिन्न होते. मग वाटते सार्वजनिक जागी घाण करणाऱ्या माणसाला १०० रुपये दंड, केलेली घाण साफ करणे आणि दोन दिवसांची सश्रम कारावासाची शिक्षा ठोठावावी. त्याशिवाय स्वच्छता अंगी बाणणार नाही. यातून बेकार तरुणांना कामही देता येईल. घरे, गाव, शहरे स्वच्छ राहतील. स्वच्छता असते तेथे आरोग्य नांदते.

'स्वच्छ घर, स्वच्छ परिसर।आरोग्याचे माहेरघर!'

आपले घर, अंगण आणि गावही स्वच्छ ठेवले पाहिजे. घराची रोजची स्वच्छता व्यवस्थितपणे केली पाहिजे. घराचा कानाकोपरा स्वच्छ करावा. मोरी, संडासही रोज साफ करावेत. घरातील जाळीजळमटे वरचेवर काढावीत. सणांच्या निमित्ताने आपण घराची पूर्णपणे स्वच्छता करतच असतो. नको असलेल्या वस्तू काढून टाकतो, अंगण स्वच्छ करतो. रंगरंगोटी करतो, मन प्रसन्न होते. अशा स्वच्छ घरात आरोग्य नांदते.

आपण राहत असलेल्या घराची दारे शक्यतो पूर्व-पश्चिम असावीत. घरात भरपूर उजेड असावा. हवा खेळती असावी. शक्यतो स्वयंपाकासाठी गॅस अथवा निर्धूर चूल वापरावी.

सांडपाण्याचा योग्य वापर करावा. घराभोवती जागा असल्यास

आरोग्याच्या चांगल्या सवयी

परसबाग करून हे पाणी या बागेसाठी वापरावे. त्यासाठी मोरीपासून बाहेर काढलेले पाणी ७-८ फूट लांबीच्या पाईपने बाहेर आणून तेथे एक शोषणखड्डा करावा व त्याच्याभोवती ५-६ सिमेंटच्या रिकाम्या गोण्या माती खत भरून ओळीत गोलाकार ठेवाव्यात. येथे तुळस, आले, पुदिना, गवतीचहा, आळू, कढीलिंब, मोगरा, गुलाब, आदी रोपे लावावीत. म्हणजे झिरपणारे पाणी पुढे न जाता झाडासाठी त्याचा वापर होईल. डास, दलदल होणार नाही. जागा असल्यास कडुलिंब, शेवगा, पपई, सिताफळ, डोंगरी आवळा, आंबा, इत्यादी रोपे लावावीत. असे केल्याने हवा शुद्ध राहून या झाडांचा औषध म्हणून आणि आहारातही उपयोग होईल. हे आरोग्यासाठी वृक्षारोपण आहे. आरोग्यासाठी आपल्याला पाणी, हवा, अन्न अत्यावश्यक आहे. झाडेच हे सर्व आपल्याला देत असतात. म्हणूनच झाडे लावा, झाडे जगवा.

झाडे लावण्याच्या छंदाची ही एक गंमतीदार आठवण! एका संस्थेमध्ये मी नुकतीच कामाला लागले होते. माझ्या नेहमीच्या सवयीमुळे, आवडीमुळे मी कार्यालय व परिसर स्वच्छ केला. छोट्या-मोठ्या कुंड्या, टायर्स यांमध्ये वेगवेगळी रोपे लावली. आजूबाजूला कार्यालयात हिरवळ दिसू लागली. मन प्रसन्न झाले. प्रत्येकजण या हिरवळीचं कौतुक करू लागला. पण हा सुखद बदल एका बाईंच्या डोळ्यात खपू लागला. त्या एके दिवशी मला म्हणाल्या...

बाई : झाडे लावली म्हणजे झालं की काय?
मी आजच सांगते तुमचे हे फालतू उद्योग साहेबांना!
मी : खुशाल सांगा साहेबांना! फावल्या वेळात लावालाव्या
करण्यापेक्षा झाडं लावलेली केव्हाही चांगले!

पाणी : पाणी म्हणजे जीवन! किती यथार्थ नाव आहे. तहान लागल्यावर बराच वेळ पाणी प्यायला मिळाले नाही तर याची सत्यता पटते. पाण्यावाचून कोणताही सजीव फार काळ जगू शकणार नाही. आपल्या शरीराचे कार्य व्यवस्थितपणे पार पाडण्यासाठी पाण्याची अत्यंत गरज आहे. आपल्या शरीरात एकूण वजनाच्या २/३ भाग पाणी असते.

तेव्हा जगण्यासाठी लागणारे हे पाणी शुद्ध स्वरूपात मिळाले तरच आपले आरोग्य चांगले राहते. पाणी दूषित असल्यास ते जीवघेणेही ठरू शकते. दूषित पाण्यामुळे होणाऱ्या रोगांकडे नजर टाकल्यास याची सत्यता पटते. उदा. कावीळ, अमांश, अतिसार, विषमज्वर, नारू इत्यादी....

ग्रामपंचायत, नगरपालिका यांनी शुद्ध पाण्याचा पुरवठा केला तरी पाण्याची साठवण, वापर आपणही योग्यप्रकारे केला पाहिजे. पाणी साठवण्याची भांडी रोज घासून स्वच्छ धुवावीत. ही भांडी सहजासहजी स्वच्छ करण्याजोगी असावीत. पिण्याचे पाणी शक्यतो तांब्याच्या भांड्यात साठवावे. कारण तांबे हा धातू अत्यल्प प्रमाणात पाण्यात विरघळतो. त्यामुळे पाणी निर्जंतुक बनते. चांगल्या प्रकारे स्वच्छ केलेल्या व व्यवस्थितपणे झाकलेल्या तांब्याच्या भांड्यामध्ये साठवलेल्या पाण्याच्या सेवनामुळे जंतुजन्य आजारांचे प्रमाण कमी झालेले आढळले आहे. पाण्याची भांडी व्यवस्थित झाकून उंच जागेवर ओटयावर ठेवावीत. त्यामुळे लहान मुले यात हात बुडवणार नाहीत. पाणी साठवण करण्याच्या भांड्याला तोटी असावी; म्हणजे पाणी स्वच्छ राहते. असे नसल्यास पिण्याचे पाणी काढण्यासाठी लांब दांड्याचे भांडे वापरावे. पाणी घेताना पाण्यात हात बुडवू नये. हंडे, कळशी एकमेकांवर ठेवतांना त्यांचे बूड साफ असावे. यावर कटाक्ष ठेवावा. जमिनीवर ठेवलेले भांडे स्वच्छ केल्याशिवाय पाण्यात बुडवू नये. पाणी स्वच्छ फडक्याने गाळून घ्यावे, पावसाळ्यात पिण्याच्या पाण्यात तुरटी फिरवावी. पाणी उकळून घ्यावे. त्यासाठी प्रेशर कुकरचा उपयोग करावा. हे पाणी १५ मिनिटे उकळावे. प्रेशर कुकरमध्ये पाणी कमी इंधनात आणि चांगल्याप्रकारे निर्जंतुक होते.

पिण्याच्या पाण्याची भांडी झाकून सूर्यप्रकाशात ठेवावीत. सूर्यप्रकाशामुळे पाण्यातील जंतू मरतात. पाण्याचा अपव्यय टाळा. बऱ्याच बायका सकाळी पाणी भरताना आदल्या दिवशीचे पाणी ओतून देतात. कारण ते पाणी शिळे झाले. नळाला येणारे पाणी साठवलेलेच असते ना? का रोज पाऊस पडून ताजे पाणी येते नळाला? उलट आदल्या दिवशीचे साठलेले पाणीच दुसऱ्या दिवशी वापरावे. कारण ते निवळलेले असते. आता स्वच्छतेसाठी अजून काही गोष्टी कराव्या लागतात. चांगल्या सवयी लावून घ्याव्या लागतात.

लक्षात ठेवा, आचरणात आणा

१. जेवण्यापूर्वी व खाद्यपदार्थांना हात लावण्यापूर्वी दोन्ही हात साबणाने स्वच्छ धुवावेत. कारण आपल्या हातांना असंख्य प्रकारचे जंतू, घाण लागलेली असते. साध्या डोळ्यांना हे दिसत नाही. ही घाण पोटात गेल्याने अनेक प्रकारचे रोग होऊ शकतात. उदा. अतिसार, अमांश, जंत, विषमज्वर इत्यादी...

२. बाहेरून आल्यावर हात, पाय, तोंड स्वच्छ धुवावे. वातावरणातील धूळ, धूर, रोगजंतू आपल्याबरोबर आलेले असतात. त्यामुळे रोगप्रसार होतो. डोळ्यांनाही त्रास होऊ शकतो.

३. बाहेर वापरलेले बूट, चप्पल, घालून घरात वावरू नये. या पादत्राणांना असंख्य जंतू, घाण लागलेली असते. मलमूत्र लागलेले असते. हे सर्व घरात आणून आपणच रोगांना निमंत्रण देतो. त्यातून घरात जर लहान मूल असेल तर ते खाली पडलेली प्रत्येक वस्तू, खाद्यपदार्थ तोंडात घालत असते. पाच वर्षांपर्यंत मुलांची प्रतिकारशक्तीही कमी असते. त्यामुळे त्यांना कोणत्याही रोगाची बाधा लगेच होते. आजारी पडल्यावर हे चिमणे जीव कसे कासावीस होतात, हे प्रत्येकाने अनुभवलेले असते. तेव्हा या कोवळ्या जिवांशी खेळू नये. पाश्चिमात्यांचे अंधानुकरण करू नये. बाहेर वापरलेली पादत्राणे घरात आणू नयेत.

४. शौचाला जाऊन आल्यावर दोन्ही हात साबणाने स्वच्छ धुवावेत. कारण विष्ठेमार्फत पसरणारे रोगजंतू हाताला लागले असल्यास त्याची बाधा इतरांनाही होऊ शकते. उदा. अतिसार, अमांश, कावीळ, विषमज्वर, जंत इत्यादी.

५. कचरा कचरापेटीतच टाकावा. आपले गाव, शहर स्वच्छ राखावे.

६. रस्त्यात सार्वजनिक ठिकाणी थुंकू नये, कारण क्षयरोगासारख्या रोगाचा प्रसार या सवयीमुळे होतो. रस्त्याला किळसवाणे रूप येते.

७. खोकताना, शिंकताना तोंडासमोर रुमाल धरावा. हवेमार्फत रोगप्रसार होऊ शकतो. उदा. क्षयरोग, सर्दी, इत्यादी....

८. उघडे, शिळे, अस्वच्छ अन्न खाऊ नये. त्यामुळे विषबाधा, अतिसार, कावीळ यांचा प्रसार होऊ शकतो.

९. नासलेली, खराब झालेली फळे, भाज्या खाऊ नयेत. त्यामुळे पोटाचे विकार, आजार होऊ शकतात.

१०. आपले घर, गाव स्वच्छ ठेवावे. ते आपले परमकर्तव्य समजावे.

आता आपण आहाराचा विचार करू. पण त्यापूर्वी आपली भोजनापूर्वीची प्रार्थना पहा :

वदनी कवळ घेता, नाम घ्या श्री हरीचे
सहज हवन होते, नाम घेता प्रभूचे

जीवन करी जिवित्वा अन्न हे पूर्णब्रह्म
उदरभरण नोहे जाणिजे यज्ञकर्म।

अन्नाला परब्रह्म म्हणण्यामध्येच त्याचे महत्त्व आले आहे. हा यज्ञ जाणीवपूर्वक करावयाचा असतो. केवळ उदरभरण म्हणून नव्हे. म्हणूनच या जठराग्नीमध्ये विचारपूर्वक विशिष्ट प्रकारच्या समिधा घालाव्या लागतात. तरच हा यज्ञ संपन्न होतो, सुफळ होतो. आहार कसा असावा यासाठी एक सोपी म्हण आहे...

ताजा साधा स्वच्छ सकस आहार। आरोग्याचा हाच खरा मूलाधार।

अन्न नुसते भूक शमवणारे वा जिभेचे चोचले पुरविणारे नसावे. आपण सेवन केलेल्या अन्नामुळे शरीराचे योग्यप्रकारे पोषण झाले पाहिजे. अन्न आपल्या शरीरात विविध कार्य करत असते. या विविध कार्यांसाठी जेवणात विविध प्रकारचे अन्न असायला हवे. पोषक अन्नघटक, त्यांचे कार्य व ते कोणत्या अन्नपदार्थातून मिळतात ते पाहू.

अन्नाचे कार्य

१. शरीरात उष्णता व कार्यशक्ती निर्माण करणे.

२. शरीराची वाढ करणे.

३. शरीराची झालेली झीज भरून काढणे.

४. रोगप्रतिकारकशक्ती निर्माण करून शरीराचे रक्षण करणे. अर्थात ही सर्व कार्यसिद्धी होण्यासाठी विविध अन्नघटक जेवणात हवेत.

अन्नघटक

१. प्रथिने — २. पिष्टमय
३. स्निग्ध पदार्थ — ४. जीवनसत्त्वे
५. खनिजे — ६. पाणी

सर्व अन्नघटकांची प्रत्येकाची गरज वेगवेगळी आहे. आहारतज्ज्ञांनी याबाबत कोष्टकही दिलेले आहे. पण सर्वसामान्य माणसाला काय पण सहसा कोणालाही मोजून-मापून अन्न घेणे शक्य होत नाही. म्हणून याचा स्थूलमानाने विचार असा :

पोषक पदार्थांचे

पोषक घटक	कार्य
प्रथिन	आपल्या शरीरात स्नायू व मांस यांची वाढ करणे व त्यांची झीज भरून काढून रक्तासारख्या आवश्यक द्रवांची निर्मिती करणे. रोग-संसर्गाला विरोध करण्यासाठी प्रतिकारक्षमता निर्माण करण्याला मदत करणे.
चरबी	शक्तीचा सधन स्रोत व चरबीत विरघळणारी जीवनसत्त्वे पुरविणे.
पिष्टमय	शरीराला शक्तीचा पुरवठा करणे.
'अ' जीवनसत्त्व	शरीराची त्वचा, डोके व कांती सतेज व निरोगी राहणे, रातांधत्वापासून बचाव.
'ब' जीवनसत्त्व	योग्य प्रकारे भूक लागावी, पचन व्हावे, स्नायू निरोगी राहावेत व आहारातील साखरेचे शक्तिस्रोतांत रूपांतर करणे.
ब-२ जीवनसत्त्व	पेशींनी प्राणवायूंचा उपयोग करावा, दृष्टी, त्वचा, स्वच्छ व निर्दोष राहावी, तोंड अथवा नाकावरती घड्या न पडता त्वचा नितळ राहावी व तोंडाजवळ सुरकुत्या पडू नयेत म्हणून.
नियासीन	त्वचेचे आरोग्य राखणे व यकृताचे, आतड्याचे व स्नायूंचे कार्य ठीक चालविणे वगैरे.
'क' जीवनसत्त्व	शरीर एकसंध ठेवणे, रक्तपेशींच्या भिंती मजबूत करणे, रोगसंसर्गाला विरोध व रोगापासून लवकर मुक्त होण्यास मदत करणे.
'ड' जीवनसत्त्व	शरीराला कॅल्शियम (क्षार) ग्रहण करण्यास मदत करणे, दात व हाडे मजबूत करणे.
कॅल्शियम व फॉस्फरस	दात व हाडे मजबूत करणे, रक्त गोठण्यास योग्य करणे व स्नायू व नाड्यांना योग्य प्रतिक्रिया व्यक्त करण्यास मदत करणे.
लोह	हेमोग्लोबीन (तांबड्यारक्तपेशी) तयार करण्यासाठी प्रथिनांबरोबर कार्य करणे, या तांबड्या पेशींपासून शरीरात प्राणवायू पोहोचविला जातो.

कार्य व ते असणारे अन्नपदार्थ

अन्नपदार्थ

ताजे अथवा मुकवलेले दूध, चीज, दही, तेलबिया व बदाम– आक्रोडादी, सोयाबीन, यीस्ट, डाळी, उसळी, मास, यकृत, मासे, अंडी, व एकदल धान्ये.

लोणी, तूप, वनस्पतिजन्य तेले व चरबी, तेलबिया व बदाम– आक्रोड इत्यादी, माशांच्या यकृताचे तेल व अंड्यातील पिवळा भाग.

गहू, तांदूळ, ज्वारी, बाजरी, मका, मुळ्याचे पदार्थ, बटाटे, रताळी साखर- गूळ.

माशांच्या यकृताचे तेल, यकृत, दूध आणि दुग्ध-पदार्थ, (दही, लोणी, तूप) गाजर, पिवळी व लाल फळे, पालेभाज्या व पिवळया फळभाज्या.

यकृत, अंडी, डुकराचे मांस, शेंगा, डाळी-उसळी, बदाम-आक्रोड-खोबरे इत्यादी तेलबिया, यीस्ट, टरफलासह एकदल धान्ये व कमी सडलेला तांदूळ.

दूध, चरबीविरहित दूध, दही, अंडी, यकृत, व पालेभाज्या.

गहू, तांदूळ, पूर्ण धान्ये, मांस, यकृत, यीस्ट, तेलबिया, बदाम-आक्रोडादी, शेंगा व डाळी-उसळी.

आवळा, पेरू, लिंबाच्या जातीची फळे, ताज्या भाज्या आणि मोड आलेल्या उसळी.

सूर्यप्रकाश, लोणी, चीज, माशांच्या यकृताचे तेल, तूप, अंड्यातील पिवळा भाग आणि दूध.

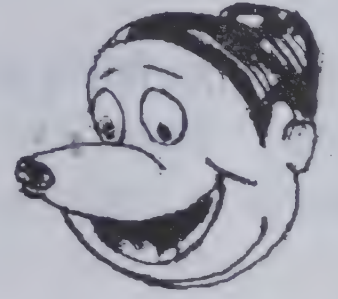
दूध व दुधाचे पदार्थ, पालेभाज्या, छोटे मासे, एकदल धान्ये व संपूर्ण धान्ये.

यकृत, यीस्ट, अंडी, भाज्या, तेलबिया, बदाम-आक्रोडादी, शेंगा, डाळी-उसळी, गुळीसाखर, गूळ, सुकी फळे, आणि हिरव्या पालेभाज्या.

प्रथिने : याची गरज प्रत्येकालाच आहे पण वाढत्या वयाची मुले, गरोदर स्त्रिया, बाळाला अंगावर पाजणाऱ्या माता, यांना प्रथिनांची गरज जास्त असते. म्हणूनच त्यांच्या आहारात प्रथिने जास्त हवीत. इतर घटकांपेक्षा हा घटक या व्यक्तींच्या जेवणात जास्त हवा. वरील तक्त्यामध्ये कोणत्या अन्नात कोणते घटक असतात ते दिले आहेच.

पिष्टमय पदार्थ : बैठे काम, हालचाल कमी करणाऱ्या व्यक्ती वृद्ध यांच्या आहारात पिष्टमय पदार्थ कमी हवेत. आपल्या आहारात यांचा अभाव सहसा आढळत नाही. उलट पिष्टमय पदार्थांचा अतिरेक हेच आपल्या आहाराचे वैशिष्ट्य आहे. त्यांचा अतिरेक ही समस्या आहे. याच्या अतिरेकाने शरीरात चरबीचा साठा वाढतो. लठ्ठपणा येतो. लठ्ठपणा ही एक समस्याच होते. त्यामुळे रक्तदाब, हृदयविकार यांना निमंत्रण मिळते. तेव्हा पिष्टमय पदार्थांचे सेवन कमी करावे; वजन आटोक्यात ठेवावे.

अनुराधा : अगं सुनीता, तुला पोहायला चांगले येते, आणि टिळक तलाव तुझ्या घराजवळच आहे, मग वजन कमी करण्यासाठी रोज पोहायला जात जा.

सुनीता : नको, मी तलावात उडी मारताच सर्व पाणी कर्वे रस्त्यावर येईल.

स्निग्ध पदार्थ : यांची गरज शरीराला अतिशय कमी आहे. अगदी गाडीला लागणाऱ्या वंगणाइतकी! पण आजकाल बहुतेक माणसांना मस्त चमचमीत, तवंग आलेल्या भाज्या, तळलेले पदार्थ रोजच्या जेवणात हवे असतात; नाहीतर जेवण जात नाही. पण तेलाच्या (स्निग्ध) अति सेवनाने वजन वाढते, शरीर बेढब होते. रक्तातील कोलेस्टेरॉलचे प्रमाण वाढते. त्यामुळे हृदयविकार बळावतात. तेव्हा या स्निग्ध पदार्थांचा वापर बेताने करावा. हृदयाचे आणि संपूर्ण शरीराचे आरोग्य सांभाळावे. शरीराला लागणारी जीवनसत्त्वे, खनिजे आपल्याला फळे, पालेभाज्या, कंदमुळे फळभाज्या आणि काही धान्यांतून मिळतात. आपल्या रोजच्या आहारात हे सर्व हवेच.

पालेभाज्या : रोजच्या जेवणात पालेभाजी हवीच. पालेभाज्यांमधून जीवनसत्त्वे व खनिजे मिळतात. त्यातील तंतुमय भाग कोठा साफ राहण्यासाठी सारक म्हणून उपयोगी पडतो. अगदी पाच महिन्यांच्या बाळांपासून वृद्धांपर्यंत सर्वांच्या आहारात पालेभाजी हवीच. बऱ्याच वेळा पालेभाजी महाग आहे, ३ रुपये जुडी म्हणून आपण ती विकत घेत नाही. पण तेच ५-१० रुपयांचा बिस्किटचा पुडा, चॉकलेट आपण चटकन् घेतो. हे बरोबर नाही. आपल्या आरोग्याशी तडजोड करू नये. त्यांची जबरदस्त किंमत आपल्याला द्यावी लागते. आपण आपले स्वास्थ्यच गमावून बसतो!

तेव्हा दोन माणसांमध्ये एक जुडी असे रोजच्या आहारात प्रमाण हवे.

खालील भाज्यांचा पाला बहुसंख्य लोक टाकून देतात. पण त्याचा उपयोग आपण आहारात करू शकतो. त्या चांगल्या लागतात. उदा. नवलकोल, मुळा, फ्लॉवर यांचा पाला, शेवग्याच्या कोवळ्या पानांची, पडलेल्या फुलांची भाजी. आपण ठराविक भाज्या खातो. पण चुका, अंबाडी, चंदनबटवा, आळू या भाज्याही जेवणात अधूनमधून असाव्यात. पालेभाज्या आधी निवडून धुवाव्यात. नंतर चिराव्यात. या भाज्या जास्त शिजवू नयेत. या भाज्यांचा हिरवा रंग तसाच राहिला पाहिजे. भाज्या परत परत गरम करू नयेत. यातील जीवनसत्त्वे व खनिजे शरीराला पुरेपूर मिळण्याच्या दृष्टीने ही दक्षता घेणे महत्त्वाचे आहे. भाज्या करण्यासाठी लोखंडाची कढई वापरल्यास जास्त चांगले. पालेभाज्यांमुळे प्रतिकारशक्ती चांगली राहते.

फळे : आपल्या भागात मोसमाप्रमाणे होणारी फळे खावीत. त्यावेळी ती स्वस्तही असतात आणि शरीराला मानवतात. काही लोक ठराविक फळेच खातात. कवठ, करवंदे, डोंगरी आवळे, बोरे ही फळेही आहारदृष्टीने उत्कृष्ट आहेत. कवठ फक्त महाशिवरात्रीलाच आपण आणतो. या फळाला अमृतफळ म्हणतात. करवंदे, कवठ या फळांमध्ये भरपूर कॅल्शियम व लोहक्षार असतात. हल्ली फळांचे उत्पादनही वाढले आहे, त्यामुळे मोसमामध्ये ती स्वस्तही होतात, खिशाला परवडतात. रोज फळे खाल्ल्यामुळे माणूस उत्साही व ताजातवाना राहतो. प्रतिकारशक्ती चांगली राहते. दोन जेवणांच्यामध्ये फळे खावीत. साधारणतः संध्याकाळी चार ते सहा वेळात खाल्ल्यास भूकही असते यावेळी. उन्हाच्या वेळी फळातील गारवा चांगला वाटतो म्हणून म्हणावेसे वाटते...

रोजच्या आहारात पुरेशी फळे आणि पालेभाज्या,
कमी करतात औषधे आणि डॉक्टरांचा बोजा!

आता आपण सकाळी उठल्यापासून जे अन्न व पेये घेतो त्याचा विचार करू.

सकाळी उठल्याबरोबर बहुसंख्य लोकांना चहा लागतो. या चहाची 'चाह' नको इतकी वाढलेली आहे. या चहामध्ये असते टॅनिन नावाचे द्रव्य. चहा जास्त प्रमाणात घेतल्यास भूक मंदावते. पित्त वाढते. आम्हाला कळतं पण वळत नाही, असे झाले आहे. दिवसभरात दोन कप चहा घ्यायला हरकत नाही.

आता रोजची सकाळ अशी सुरू करून पाहा. काय फायदे होतात ते.

सकाळी उठल्यावर शौचमुखमार्जन झाले की पेलाभर पाण्यात अर्धे लिंबू पिळावे, चमचाभर मध घालून हे पाणी प्यावे. हे घेतल्याने दिवसभर ताजेतवाने वाटते. वारंवार होणारी सर्दी दूर पळते. प्रतिकारशक्ती वाढते. आम्ही घरात जाम, जेली आणतो. नित्यनेमाने हे खाणारे लोकही आहेत. पण निसर्गदत्त, पौष्टिक गुणांनी युक्त असा मध सहसा वापरत नाहीत. घरात मध असेल तर तो फक्त पंचामृतासाठी वापरतो. जाम, जेली खाण्यापेक्षा मोरावळा, घरी बनवलेले मुरांबे वापरावेत.

न्याहरी : घराबाहेर पडताना रिकाम्या पोटी जाऊ नये. रिकाम्या पोटी कोणतेही रोगजंतू शरीरात लवकर शिरकाव करतात. त्याचप्रमाणे रक्तशर्करा कमी झाल्यास चक्कर येऊ शकते. नाष्ट्याला बेकरीचे बाहेरील पदार्थ वापरू नयेत. त्याऐवजी अर्धा किलो नाचणी, अर्धा किलो मुगाची डाळ स्वच्छ करावी. मंदाग्नीवर भाजावी, पीठ करावे. कपभर दुधात ही पावडर चमचाभर घालावी. थोडा किसलेला गूळ घालावा. ताकामध्ये घालूनही हे सत्त्व घेता येईल. अथवा गूळ घालून या पिठाची खीरही करता येईल. चार-पाच खजूर स्वच्छ धुवून कपभर दुधात अर्धा तास भिजवावेत आणि खावेत. दूध शक्य नसल्यास नुसता खजूर खावा. तसेच मोड आलेल्या कडधान्याची वाटीभर उसळ खावी.

भाजणीच्या पिठात गाजर, बीट, मेथी, कोथिंबीर (उपलब्ध असेल ते) घालून थालीपीठ करावे. तसेच पोळीभाजीही खाऊ शकतो. वरीलपैकी एखादा पदार्थ आलटून पालटून खावा. असे अनेक साधे, सोपे पण सकस पदार्थ थोड्या वेळात करता येतात. आपली सकाळ सकस ताजे अन्न खाऊन प्रसन्न करावी.

दुपारचे जेवण : आपले महाराष्ट्रीय पद्धतीचे जेवण सकस व समतोल आहाराच्या दृष्टीने चांगले आहे. आमटीभात, पोळी अथवा भाकरी, भाजी, दही वा ताक, चटणी व लिंबू, साजूक तूप, कोशिंबीर अथवा गाजर, बीट, काकडी, टोमॅटो, मुळा इत्यादी चिरून घेतलेले. आपण पोळी, भात जास्त खातो. यात असा बदल करावा– कोशिंबीर, आमटी, भाजी जास्त खावी. भात, पोळी कमी खावी. म्हणजे पिष्टमय पदार्थांमुळे मिळणारे जास्त उष्णांक (कॅलरीज) टाळता येतील, यामुळे शरीराला षड्रस मिळतात. लठ्ठपणाची समस्या निर्माण होणार नाही. आमटी, वरण घट्ट असावे, त्यामध्ये डाळ शोधण्याची वेळ येऊ नये. पंजाबी लोकांच्या डाळीत पाणी शोधावे लागते. फरक आपण पाहतोच. त्यांची उंच धिप्पाड शरीरयष्टी.

जेवणात विविध प्रकारच्या फळभाज्या, पालेभाज्या, कंदमुळे आलटून पालटून कराव्यात. प्रत्येक भाजीला विशिष्ट स्वाद, चव असते. अनावश्यक मसाले घालून तो स्वाद, चव घालवू नये. कारले कडूच असते. प्रकृती स्वास्थ्यासाठी आहारात षड्रस हवेत. तेव्हा उकडून, पाट्याखाली ठेवून त्याचा गुणकारी रस फेकू नये. बेताचे तेल, कांदा, लसूण व आवश्यक तेवढेच (कमी) तिखट, मसाले घालून भाज्या मंदाग्नीवर शिजवाव्यात. जास्त शिजवू नयेत. निसर्गदत्त स्वादाचा आस्वाद घ्यावा.

आठवड्यातून दोन-तीन वेळा मोड आलेल्या कडधान्यांची उसळ करावी. मोड आलेल्या धान्यात प्रथिने जास्त असतात, मोड आल्यामुळे एक प्रकारचा जिवंतपणा येतो. त्यातील पोषक पदार्थ पचायला हलके असतात. वाढत्या वयाची मुले, गरोदर स्त्रिया, अंगावर पाजणाऱ्या माता यांना तर या उसळी अवश्य द्याव्यात.

दुपारचे खाणे : साधारण दुपारी चार ते सहा वेळात परत भूक लागते. तेव्हा खालीलपैकी पदार्थ खावेत. मोसमाप्रमाणे मिळणारी फळे भरपूर खावीत. फळातून शरीराला लागणारी साखर, (निसर्गरूपात) जीवनसत्त्वे, कॅल्शियम, लोहक्षार इत्यादी मिळते. थकवा जातो. उत्साह वाटतो. फलाहार हा उत्कृष्ट आहार आहे.

वाढत्या वयाच्या मुलांसाठी पौष्टिक खाद्य –

१] मूठभर शेंगदाणे तीन तास पाण्यात भिजत ठेवावेत. भिजवल्यामुळे

ते पचनास सुलभ होतात. हे शेंगदाणे गुळाबरोबर खावेत. २] फुटाणे आणि गूळ. ३] खजूर दुधात भिजवून पाच-सहा खजुराच्या बिया.

वरीलपैकी कोणताही एक पदार्थ आलटून-पालटून द्यावा.

रात्रीचे जेवण : हे जेवण हलके असावे. साधारणतः आठच्या सुमारास करावे. जेवणानंतर दोन तासपर्यंत तरी झोपू नये. भाकरी, पालेभाजी, ताजे ताक, मुगाच्या डाळीची आमटी, कांदा, मुळा, गाजर, काकडी, बीट, टोमॅटो याचा अंतर्भाव असावा. कधी कधी पिठलंभाकरीही चालेल. रुचिपालट म्हणून मुगाच्या डाळीची खिचडी, मसालेभात, वरणफळे असेही पदार्थ करावेत.

प्रसन्न वातावरण : आपण जेवण काय घेतो इतकेच ते कोणत्या वातावरणात घेतो याला महत्त्व आहे. मनापासून प्रसन्न वातावरणात घेतलेले जेवण पचते. मानवते. त्याचे रक्तात रूपांतर होते.

खालील गोष्टी लक्षात ठेवाव्यात.

१. अन्न व्यवस्थितपणे चावून खावे.

२. भूक असेल तरच खावे.

३. भुकेपेक्षा थोडे कमी खावे.

४. जेवताना भांडणे-कटकटी करू नयेत.

५. प्रसन्न मनाने अन्नाचा आस्वाद घ्यावा.

६. भाज्या आवश्यक तेवढ्याच शिजवाव्यात.

७. अन्न परतपरत गरम करू नये.

८. शिळे अन्न खाऊ नये. स्वयंपाक करतानाच अन्न शिळे राहणार नाही याची दक्षता घ्यावी. नित्यनेमाने शिळ्या पोळ्या, भात फोडणी घालून खाऊ नये. क्वचितप्रसंगी ठीक आहे.

९. शीतपेटीचे (फ्रीज) अन्नभांडार करू नये. यामध्ये भिजवलेली कणीक, शिळे अन्न याची रेलचेल असते. रोज ताज्या भाज्या मिळत असताना ८-१० दिवसांच्या भाज्या ठेवू नयेत.

१०. जेवताना दूरदर्शनचे दर्शन, पुस्तक वाचणे टाळावे. जेवणाकडे लक्ष केंद्रित करावे. दूरदर्शनवरील खून, मारामाऱ्या, दुःखद प्रसंग यांमुळे पाचकरस स्रवण्याचे थांबते. अन्न पचत नाही.

११. अतिथंड, अतिगरम पदार्थ खाऊ नयेत, त्यामुळे आतड्यांची कार्यक्षमता कमी होते. स्थितिस्थापकत्व कमी होते.

१२. जेवण तयार करणाऱ्या, वाढणाऱ्या व्यक्तीने योग्य स्वच्छता पाळावी. प्रसन्न चित्ताने आपले काम करावे. कारण अन्नावरही संस्कार घडत असतात. प्रसन्न मनाने केलेले, वाढलेले अन्न रुचकर तर लागतेच, पण त्याचे रक्तातही रूपांतर होते. खाणारा तृप्त होतो. जेवणाचा उद्देश सफल होतो.

आरोग्यसंपन्न जीवनासाठी अन्नाला अनन्य साधारण महत्त्व आहे. त्यासाठी अजून काही गोष्टींचा विचार करावा लागेल.

आपण यापूर्वी पाहिलेच की आपल्याकडील साधारण ६०% आजार हे अस्वच्छतेमुळे होतात. तर उरलेले बहुतांश आजार अयोग्य आहारातून निर्माण होतात.

आपल्या देशात समतोल आहार घेणारे लोक कमीच. उलटपक्षी अतिपौष्टिक (?) आणि अतिनिकृष्ट आहार घेणारे असे दोन गट आहेत. परिणाम सारखाच. आजारपण, तब्येतीच्या तक्रारी. एक गोष्ट लक्षात ठेवावी, रोज पुरेसे साधे अन्न खाणाऱ्या माणसाला तब्येतीच्या तक्रारी सहसा नसतात. उलटपक्षी नित्यनेमाने भरपेट मिष्टान्न खाणाऱ्या माणसाच्या मागे अनेक व्याधी लागतात. म्हणूनच आपल्या मनावर, जिभेवर संयम हवा.

म्हणूनच प्रत्येक धर्मात उपवासाला अनन्यसाधारण महत्त्व आहे. उपवास खऱ्या अर्थाने केला पाहिजे. आठवड्यातून एक दिवस पोटाला विश्रांती द्यावी. निरंकार न जमल्यास फलाहार, फक्त पेये घ्यावीत. त्यामुळे शरीराला विश्रांती मिळून अन्नमार्ग साफ होतो. विषद्रव्ये बाहेर टाकली जातात. शरीर व मन ताजेतवाने प्रसन्न होते.

आपण कंदमुळे, फळे जास्त खावीत असे म्हटले आहे, त्याबाबत थोडा विचार करू...

रोजच्या आहारात ५०% भाग हा फळे कंदमुळे, कच्चे पदार्थ यांचा असावा. यामध्ये मोसमाप्रमाणे सर्व फळे, कांदा, मुळा, बीट, गाजर, काकडी, टोमॅटो, कोबी, फ्लॉवर, सॅलेड, मोड आलेली कडधान्ये, शेंगदाणे, फुटाणे इत्यादींचा समावेश होतो.

निसर्गाच्या स्वरूपात अन्नाचे सेवन केल्याने होणारे फायदे –

१. शरीराला पोषक घटक पुरेपूर मिळतात.

२. या अन्नाचे पचन सहजतेने होते.

३. शिजवलेल्या अन्नापेक्षा हे अन्न कमी प्रमाणात खाल्ले जाते. त्यामुळे वजन वाढणे, रक्तदाब, हृदयविकार या समस्या निर्माण होत नाहीत.
४. शरीर, मन, बुद्धी ताजेतवाने व कार्यक्षम राहते.
५. शौचाला साफ होते.
६. खर्च कमी होतो.
७. बनवण्यासाठी वेळ खूप कमी लागतो – म्हणजे धुणे, चिरणे इतकेच.
८. इंधन लागत नाही.
९. आरोग्य चांगले राहते.

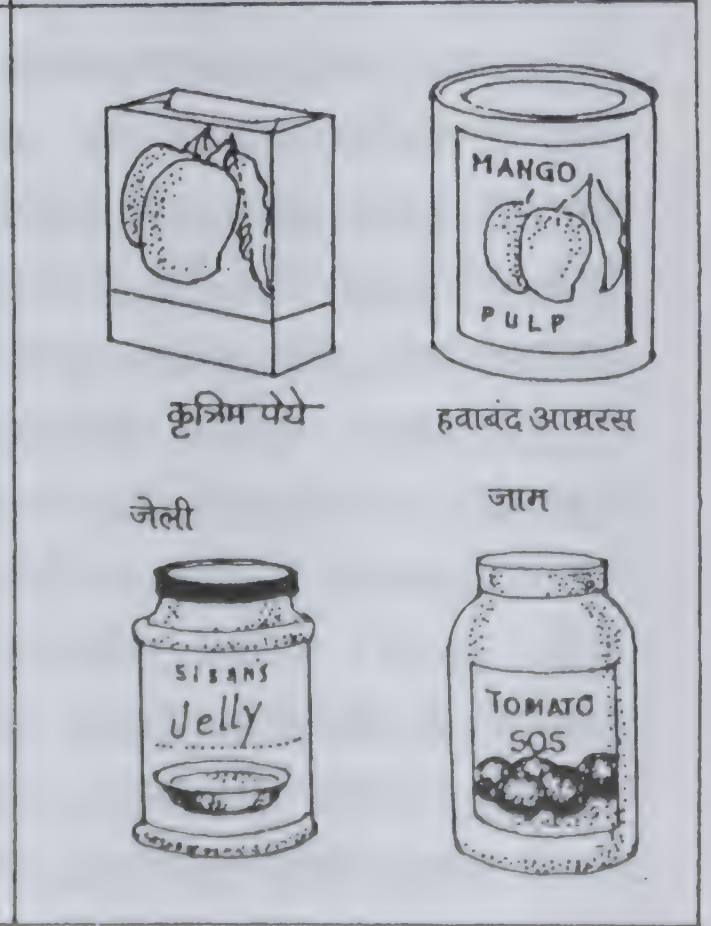
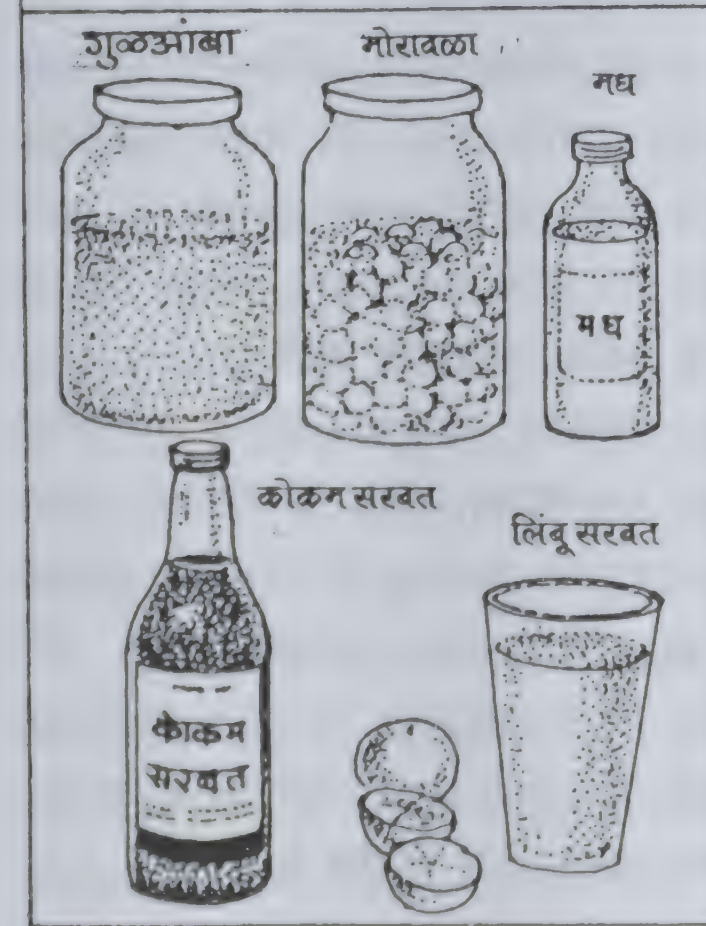
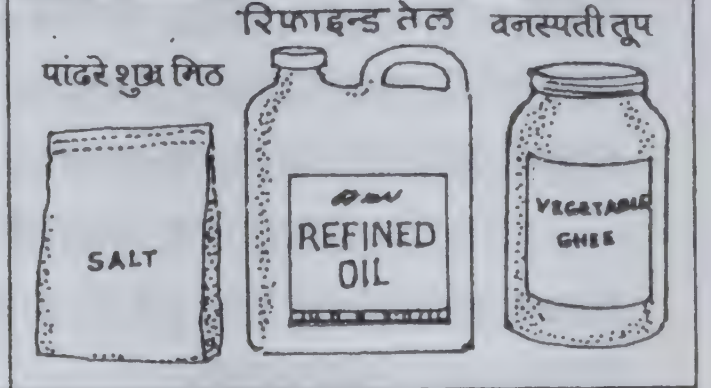
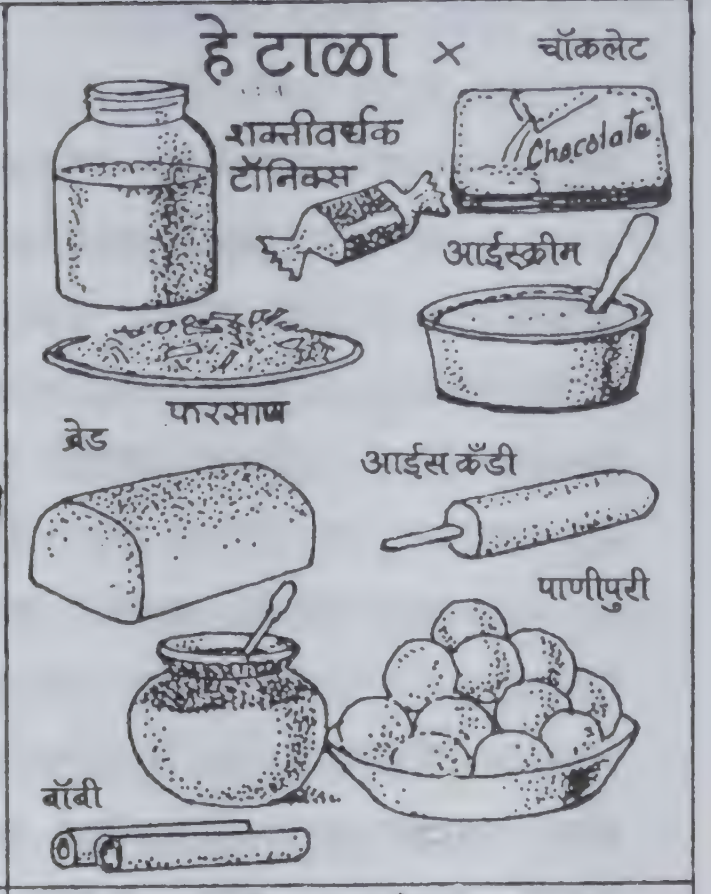
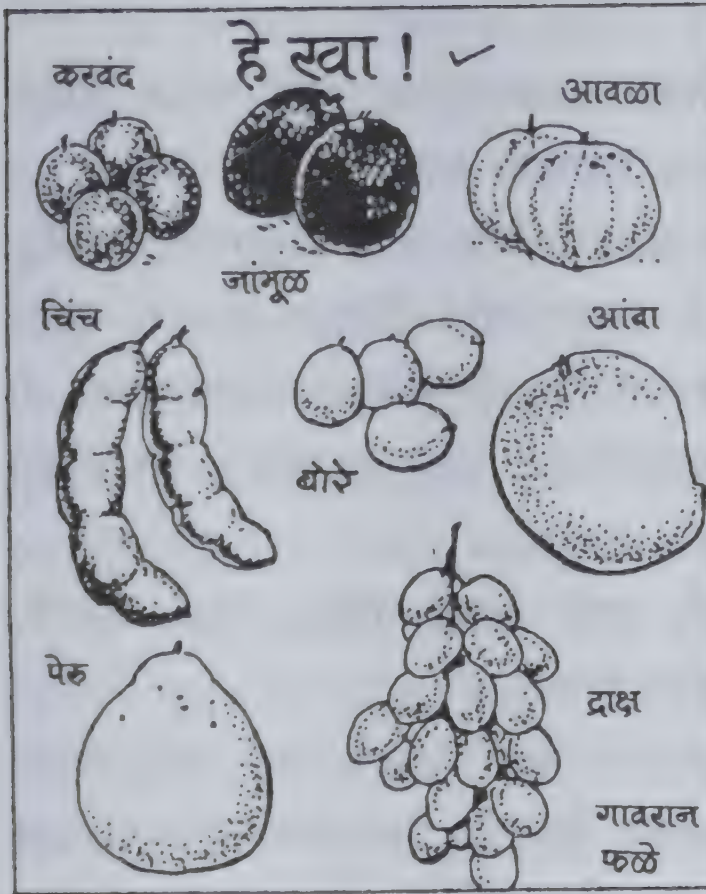
आपल्या ऋषिमुनींचा, आश्रमातील शिष्यांचा आहार हाच होता, म्हणूनच त्यांना दीर्घायुष्य व आरोग्य लाभले. जीवनभर ते संशोधनाचे, जनहिताचे कार्य करू शकले.

आता आपल्याला शिजवलेले अन्न खाण्याची वर्षानुवर्षे लागलेली सवय एकदम व पूर्णपणे जाणे शक्य नाही. म्हणून हळूहळू शिजवलेले अन्न खाणे कमी करावे. कच्चे निसर्गरूपातील अन्न खाण्याचे प्रमाण वाढवावे. ते ५०% वर आणावे, अशा प्रकारे निसर्गस्वरूपात अन्नाचे सेवन केल्याने जीवन आरोग्यमय, आनंदी आणि प्रसन्न बनते. ही गोष्ट स्वतः अनुभवायची आहे.

मांसाहार : काही माणसांना असे वाटते की मांसाहाराशिवाय ताकद येत नाही. पण हे बरोबर नाही. त्यांचे बोलके उदाहरण पहा ना! जागतिक कीर्तीचा मल्ल गामा हा शुद्ध शाकाहारी होता. त्याने जगातील सर्व मल्लांना हरविले होते. तो अभिमानाने सांगायचा, 'मी पूर्ण शाकाहारी असल्याने अजिंक्य आहे.' वास्तविक माणसांच्या दातांची, आतड्यांची रचना आणि पाचकरस, तो शाकाहारी आहे हेच दर्शवितात. आजकाल मांसाहार घेणाऱ्यांचे प्रमाण वाढले आहे. त्याचबरोबर बऱ्याच वेळा मद्यपानही केले जाते. रोजचे अपघात, घातपात हे प्रामुख्याने मद्यपी माणसानेच केलेले आढळतात.

माणूस जसा आहार घेतो तशी त्याची प्रवृत्ती बनते. आहाराचा परिणाम माणसाच्या शरीरावर, मनावर आणि बुद्धीवरही होतो. मांसाहाराच्या वारंवार सेवनाने रक्तातील कोलेस्टेरॉल वाढते. हृदयविकार, संधिवात बळावतात. तेव्हा सावधान!

आता आहार म्हटला की काही पथ्ये आलीच. आरोग्य चांगले राखण्यासाठी ती अत्यावश्यक आहेत.

हे खा ! ✓
करवंद
जांभूळ
आवळा
चिंच
आंबा
बोरे
पेरु
द्राक्ष
गावरान फळे
हे टाळा ×
चॉकलेट
Chocolate
शक्तीवर्धक टॉनिक्स
आईस्क्रीम
फरसाण
ब्रेड
आईस कँडी
पाणीपुरी
बॉबी
नैसगिक मीठ
लोणकटे तूप
पांढरे शुभ्र मिठ
रिफाइन्ड तेल
वनस्पती तूप
SALT
REFINED OIL
VEGETABL
GHEE
गुळआंबा
मोरावळा
मध
मध
MANGO
PULP
कृत्रिम पेये
हवाबंद आम्ररस
कोकम सरबत
लिंबू सरबत
कोकम सरबत
जेली
जाम
SISAN'S
Jelly
TOMATO SOS

पुढील गोष्टी टाळाव्यात –

१. नेहमी अति तेलयुक्त, तिखट, मसालेयुक्त पदार्थ खाऊ नयेत. त्यांच्या सेवनाने आम्लपित्त, आंत्रव्रण, लठ्ठपणा, हृदयविकार होतात.

२. अतिथंड पदार्थ वरचेवर खाऊ नयेत. उदा. फ्रीजमधील पाणी, आईस्क्रीम, शीतपेये यांच्या सेवनाने श्वसनमार्गाचे विकार होतात. शरीर रक्षण करणारे टॉन्सिल्स अकार्यक्षम बनतात. शीतपेये बनवताना योग्य ती स्वच्छता ठेवली नाही तर यामध्ये विषमज्वराचे जंतू सहा महिनेपर्यंत जिवंत राहू शकतात. या रोगाचा प्रसार होऊ शकतो.

३. उघड्यावरचे अस्वच्छ असे पदार्थ खाऊ नयेत. यामुळे जुलाब, उलट्या, विषमज्वर, कावीळ असे रोग होतात.

४. प्रक्रिया केलेले रिफाईंड अन्नाचे सेवन टाळावे. उदा.जाम, जेली, सॉस, डबाबंद अन्न, त्याचप्रमाणे डालडा, रिफाईंड तेल, पांढराशुभ्र पॉलीश्ड तांदूळ, पांढरेशुभ्र मीठ, साखर इत्यादी. प्रक्रिया करताना अन्नातील जीवनसत्त्वे नाश पावतात. त्याचप्रमाणे यामध्ये कृत्रिम रंग वापरले असल्यास त्यामुळे कर्करोग होण्याची शक्यता वाढते.

रिफाईंड अन्नाबाबत आहारतज्ज्ञ काय म्हणतात ते पहा... Fine has been removed out of it, that is refined ! (ज्यातील सत्त्व काढून टाकले आहे ते रिफाईंड).

अशा रिफाईंड तेलाला आम्ही जास्त किंमत देतो. अभिमानाने सांगतो रिफाईंड तेलाशिवाय दुसरे तेल आम्ही वापरत नाही. या तेलात तळलेल्या पदार्थाला बुरशी लागत नाही. म्हणजे पहा. बुरशीलासुद्धा कळतं की काय खावे पण एवढा मोठा मेंदू असलेल्या माणसाला काय खावे, काय नाही ते कळेनासे झाले आहे. आमचा संगणक आम्ही वापरतच नाही.

आजकाल सर्रास वापरल्या जाणाऱ्या पांढऱ्या शुभ्र, कोरड्या, भकभकीत आयोडीनयुक्त मिठाबद्दलही हेच म्हणता येईल. हे मीठ बाजारात येण्यापूर्वी आम्ही नैसर्गिक पद्धतीने बनवलेले काळपट रंगाचे मीठ वापरत होतो. त्यामधून आमची आयोडीनची रोजची गरज भागतच होती. पण एकाएकी हे पांढरेशुभ्र आकर्षक मीठ आले. सर्वांनीच ते नुसते डोक्यावर नव्हे तर स्वयंपाकघरात घेतले. अगदी डोक्याचा वापर बिलकूल न करता. अगदी शास्त्रशाखेतील तज्ज्ञांनीही याला म्हणावासा विरोध केला नाही.

या मिठाच्या पिशवीवर आयोडीनयुक्त मीठ असे का लिहावे लागते? म्हणजे पिवळा पितांबर म्हणण्यासारखेच आहे. मिठात आयोडीन असतेच. पण प्रक्रिया करून नैसर्गिक स्वरूपातील आयोडीनचा नाश करावयाचा आणि कृत्रिमरित्या त्यात घालायचे. या मिठाची किंमत साध्या मिठापेक्षा जास्त आहे. हे खारटपणालाही कमी असते. म्हणजे हे मीठ आपण जास्त खातो. म्हणजे आहारातील सोडियम क्लोराईडचा वापरही वाढला. त्यामुळे हृदयाचे व मूत्रपिंडाचे कामही वाढले. खरे म्हणजे नैसर्गिक मीठ आमची रोजची आयोडिनची गरज भागवू शकते.

गलगंड टाळण्यासाठी हे मीठ वापरा, असा डांगोरा शासनाकडूनही पिटला गेला. पारंपरिक पद्धतीने बनवलेल्या या नैसर्गिक मिठावर बंदी घालण्याइतपत मजल गेली. त्याला काही लोकांकडून प्रखर विरोध झाल्यावरच तो विचार शासनाला सोडून द्यावा लागला. या आयोडिनयुक्त मिठाची गरज उंच डोंगराळ भागात आहे की जेथे पाण्यामध्ये ते आढळत नाही, त्यामुळे या ठिकाणी गलगंड झालेल्या बऱ्याच व्यक्ती आढळतात. इतर ठिकाणी नैसर्गिक पद्धतीने बनवलेले मीठच वापरावे. हल्ली टाचा दुखण्याचे प्रमाण वाढले आहे. यातील काही लोकांनी नवे मीठ खायचे सोडून जुने नैसर्गिक मीठ खायला सुरवात केल्यावर टाचा दुखण्याचे थांबले असे आढळले; तेव्हा आयोडीनच्या जादा सेवनाने तर हे घडत नाही ना याचा तज्ज्ञांनी विचार करावा. हे उद्योगधंदे टाटा आणि बाटा यांनी करावयाचे मग आमच्या मिठागरवाल्यांनी काय करायचे?

५. बेकरीचे पदार्थ : पाव, बटर, बिस्किटे, टोस्ट, केक इत्यादी खाण्याचे प्रमाण हल्ली खूप वाढले आहे. हे सर्व खेड्यांपर्यंत पोहोचले आहेत. आहारतज्ज्ञांच्या मते आपण पाव खात नाही तर पाव आपल्याला खात असतो. हे पदार्थ करताना खाण्याचा सोडा वापरलेला असतो. म्हणजे अन्नाच्या पचनासाठी पोटात आम्लपित्त स्रवत असते. हा सोडा अल्कली गुणधर्माचा. त्यामुळे हा सोडा पाचक आम्लपित्ताला मारक ठरतो. भूक लागत नाही.

या पदार्थातील कोंड्याचा भाग काढलेला असतो. म्हणजे आटा वापरलेला असतो. काढलेला हा कोंडा गव्हातील प्रथिनांच्या पचनास आवश्यक असतो. या कोंड्यात 'ब' जीवनसत्त्व असते. याच्या अभावामुळे छातीत जळजळते. तेव्हा बेकरीचे पदार्थ क्वचित खाणे ठीक आहे.

'गोड साखरेची कडू कहाणी'

६. साखरेचा वापर कमी करा : साखर शरीराला हवी, पण निसर्गाच्या स्वरूपात मिळणारी. फळे, कंदमुळे, धान्य यातून मिळणारी. कारखान्यात तयार झालेल्या पांढऱ्याशुभ्र साखरेतून मिळते फक्त कार्यशक्ती. साखर बनवताना ऊसातील कॅल्शियम, लोहक्षार ही उपयुक्त द्रव्ये नाश पावतात. ही साखर सहजासहजी जास्त खाल्ली जाते. मग...

'साखरेचे जास्त खाणार त्याला होणार
लठ्ठपणा, मधुमेह आणि हृदयविकार!'

हे टाळायचे असेल तर आहारात या साखरेचे प्रमाण कमी केले पाहिजे. एका पाहणीमध्ये असे आढळून आलेले आहे की योग्य प्रमाणात साखर खाणारी मुले आणि जास्त प्रमाणात साखर खाणारी मुले यांपैकी जास्त साखर खाणाऱ्या मुलांची प्रतिकारशक्ती कमी असते, त्याचे वजन वाढते, चिडचिडेपणा वाढतो. वरील सर्व गोष्टींचा विचार करता रोजचा आहार साधा असावा हेच खरे. आठवा आपल्या लहानपणीची दिवाळी. लाडू, करंज्या, चकल्या खायला मिळणार म्हणून किती आनंद व्हायचा. आता आमच्या घरात नित्यनेमाने हे पदार्थ होतात. मुलांना त्याचे काहीही वाटत नाही. तेव्हा विचार करा. त्याप्रमाणे आहार ठेवा.

रोज दिवाळी साजरी करून आपल्या आरोग्याचं दिवाळं काढू नका. पांढरेशुभ्र प्रक्रिया केलेले रिफाईंड असे पदार्थ टाळा. संत चोखामेळा म्हणतात... *'ऊस डोंगा परि रस नोव्हे डोंगा काय भुललासी वरलिया रंगा.'*

रंगावरून घडलेला हा विनोद कसा वाटतो पहा.

अधिकारी : व्वा सुमन, तू काळ्या रंगाची डायरी घेतलीस. म्हणजे अगदी तुझ्या रंगासारखी.

सुमन : हो साहेब, माझ्या बाह्यरंगासारखी व तुमच्या अंतरंगासारखी.

शक्तिवर्धके (टॉनिक्स) : बाजारात अनेक प्रकारची शक्तिवर्धके मिळतात. दूरदर्शन, आकाशवाणी यांवरून यांची भरपूर जाहिरात केली जाते. अनेक लोक जाहिरातींना भुलतात अन् फसतात. वास्तविक योग्य आहारातून

आम्हाला सर्व आवश्यक ते अन्नघटक मिळतच असतात. निसर्गाच्या स्वरूपात ते घेतल्याने शरीरात ८०% शोषले जातात; तर शक्तिवर्धकांच्या स्वरूपात फक्त २०% शोषले जातात. उदा. बी-कॉम्प्लेक्स लघवीवाटे व लोहक्षार घेतल्यास शौचावाटे बाहेर पडतात. शिवाय या शक्तिवर्धकांच्या किंमतीही भरमसाट आहेत.

बाजारात पावडरच्या स्वरूपात मिळणारी शक्तिवर्धके साधारणतः कमीत कमी २५० रुपये किलो भावाने विकली जातात; तर काही शक्तिवर्धकांची किंमत ५०० रुपये किलो आहे. यांमध्ये सर्व प्रकारच्या धान्याचे पीठ, साखर व सुगंधयुक्त द्रव्य वापरलेले असते. चांगल्या प्रतीचा तांदूळ पंचवीस रुपये किलो या भावाने मिळतो. मग या शक्तिवर्धकांना एवढी किंमत का द्यायची? या औषधकंपन्या ग्राहकांची फसवणूक करत असतात. तेव्हा याला बळी पडू नये. आपण हे घरी करू शकतो. घरी केलेले हे पदार्थ स्वस्त, स्वच्छ, ताजे असतात. म्हणून...

१. नाचणी, मूग पिठांची खीर करावी.
२. मोरआवळा : वर्षभराचा करून रोज एक घ्यावा.
३. भाजणीचे पीठ याचे थालीपीठ, उपमा करावा.
४. मोसमाप्रमाणे भरपूर फळे खावी, यातून आवश्यक ती जीवनसत्त्वे मिळतात.

अनावश्यक औषधे टाळावीत; आता सर्व पथ्ये पाळल्यास सहसा आजारपण येत नाही. पण क्वचित प्रसंगी प्रकृती बिघडू शकते. साधा ताप, खोकला, सर्दी, थोडे जुलाब झाल्यास लागलीच औषधे घेऊ नये. हे का झाले? कारणांचा अंदाज घ्यावा. त्याप्रमाणे आहारात बदल करावा. गरज असल्यास विश्रांती घ्यावी. शरीरयंत्रणा याविरुद्ध लढा देण्यास तयार असतेच. तिला तिचे काम करू द्या. कारण नसताना औषधे घेऊन ही संरक्षणात्मक शक्ती निकामी करू नये. ही औषधे वारंवार घेतल्याने त्यांचे दुष्परिणाम (साईड इफेक्ट्स) भोगावे लागतातच. हे सर्वांना माहीत आहे. जाहिराती पाहून स्वतःच्या मनाने औषधे घेऊ नयेत. साध्या साध्या कारणांसाठी वेदनाशामक औषध घेऊ नयेत. उदा. डोकेदुखी, सर्वसाधारणपणे आढळणारी तक्रार. साधारणतः खोबरेल तेल लावून डोक्याला थोडी मालिश केल्यास डोकेदुखी थांबते.

आपल्या स्वयंपाकघरातील अनेक पदार्थ औषधी आहेत, त्यांची माहिती करून घ्यावी. साध्या आजारात त्यांचा वापर करावा. उदा. सर्दी ही विषाणूंमुळे होते, त्यासाठी औषध नाही पण दूरदर्शनवर सर्दीवरील अनेक औषधांच्या जाहिराती झळकत असतात. आले, मिरी, तुळस, गवतीचहा घालून केलेला काढा यासाठी उत्कृष्ट आहे. सर्दीवर एक कीर्तनकार छान विनोद सांगायचे.

वैद्य : 'काय त्रास आहे तुम्हाला बाई?'

बाई : तसा फारसा त्रास नाही. मला वर्षातून फक्त दोनदा सर्दी होते. आणि ती सहा महिने टिकते.

आता थोडेफार लागले खरचटले तरी घरी बनवलेली हळद लावावी. आधी जखम स्वच्छ करावी. हळद जंतुनाशक असून रक्तस्राव थांबवते.

पोटात गुबारा धरला असल्यास चिमूटभर हिंगाची पावडर गरम पाण्याबरोबर घ्यावी. ओवा, खाण्याचा सोडाही घेऊ शकतो. उन्हाळ्यात लघवीला जळजळ होते, त्यासाठी खाण्याचा सोडा छोटा अर्धा चहाचा चमचा पाण्यातून अथवा थंड दुधातून घ्या. दिवसभरात भरपूर पाणी प्या. रात्रभर चमचाभर धने व जिरे पाण्यात भिजवून हे पाणी प्यावे.

जुलाब होत असल्यास कोऱ्या कॉफीमध्ये अर्धा लिंबू पिळून हे २-३ वेळा घ्यावे.

डोळ्यांची जळजळ होत असल्यास थंड दुधात कापसांच्या पट्ट्या भिजवून डोळ्यांवर ठेवाव्यात.

या घरगुती उपचाराबाबत काही चांगली पुस्तके उपलब्ध आहेत ती संग्रही ठेवावी, वाचावी. त्या ज्ञानाचा व्यवहारात वापर करावा. सहसा इतर औषधे घेण्याची वेळ येत नाही.

नियमित व्यायाम

हे शरीररूपी यंत्र कार्यक्षम ठेवण्यासाठी व्यायाम हवाच. लहानांपासून वृद्धांपर्यंत सर्वांनी दिवसभरात नियमितपणे व्यायाम केलाच पाहिजे. व्यायामाचे अनेक प्रकार आहेत. १. शास्त्रशुद्ध योगासने, २. सूर्यनमस्कार, ३. जोर, बैठका, ४. कवायत, ५. चालणे, ६. पळणे, ७. विविध मैदानी खेळ, ८. पोहणे इत्यादी.

शास्त्रशुद्ध योगासने योग्य व्यक्तीकडून शिकण्यास मिळाली तर फारच

छान. योगासने नियमितपणे केल्यास आरोग्य चांगले राहतेच आणि ती व्यक्ती प्रसन्न उत्साही राहते.

व्यायाम प्रकारांपैकी आपल्याला जमेल तो व्यायाम प्रकार दिवसभरातून अर्धा तास तरी करावा. तासभर देता आला तर फारच छान.

शाळेत शिकलेले कवायतीचे प्रकार आपल्या स्मरणात असतात. ते दहा प्रकार व्यवस्थितपणे दिवसातून दोनदा केले तरी चालतील. याला जागाही जास्त लागत नाही. अथवा सूर्यनमस्कार शिकून ते रोज १२ तरी घालावेत. या व्यायाम प्रकाराच्या जोडीला रोज अर्धा तास तरी भरभर चालण्याचा व्यायाम करावा. हा अतिशय साधा, सोपा आहे. पहाटेच्या वेळात केल्यास जास्त चांगले. हवा शुद्ध ताजी असते. दिवसभर प्रसन्न वाटते.

पूर्वी स्त्रियांना दळणे, कांडणे, पाणी ओढणे व पुरुषांना लाकडे फोडणे, पोहणे, पाणी ओढणे आदी व्यायाम नित्यनेमाने घडत. स्वयंचलित वाहने नसल्याने चालणे, सायकल चालवणे आपोआपच घडे. वेगळा व्यायाम करण्याची गरज भासत नव्हती. आजच्या यंत्रयुगात अनेक कामे यंत्रे करू लागली. माणसांचे श्रम कमी झाले. सुखासीनतेकडे कल वाढू लागला. त्याबरोबर तक्रारीही वाढल्या. वजनही वाढू लागले. लठ्ठपणाची समस्या अनेकांना सतावू लागली. त्या समस्येमागोमाग रक्तदाब, हृदयविकार आदी समस्या आल्याच. तेव्हा या समस्त समस्यांना आपल्यापासून दूर ठेवण्यासाठी नियमितपणे व्यायाम केलाच पाहिजे. नियमित व्यायामाने शरीर चपळ, सडपातळ राहते, काम करण्यास उत्साह राहतो, माणूस आनंदी राहतो. झोप चांगली लागते.

विश्रांती : रात्रीची झोप शांतपणे लागणे हे महत्त्वाचे आहे. ती मग कोणाला चार तास पुरते तर कोणाला आठ तास लागते. ही झोप चांगली झाल्यास उठल्यावर प्रसन्न वाटते. दिवसभर कामाला उत्साह वाटतो. ही झोप चांगली लागण्यासाठी अर्थातच दिवसभर काम करणे आवश्यक आहे. हे काम केवळ बैठे असता कामा नये. निदान काही तास तरी शरीराची हालचाल झाली पाहिजे. व्यायामही हवाच.

झोपण्याची जागा शक्यतो शांत स्वच्छ असावी. हवा खेळती असावी. बिछाना स्वच्छ व सुखकर असावा. झोपण्यापूर्वी १० ते १५ मिनिटे ध्यानाला दिल्यास झोप चांगली लागते.

दुपारची झोप टाळावी. गरोदर स्त्रिया, वृद्ध यांनी दुपारी अर्धा तास झोपावे. इतरांनी कामात बदल हीच विश्रांती समजावी.

शरीराला आवश्यक ती विश्रांती मिळाल्यावर दिवस आनंदात जातो.

निसर्ग सान्निध्य : माणसाचे मन निसर्गामध्ये रमते. घराच्या आजूबाजूला शक्य असल्यास झाडे लावावीत. या झाडांवर पक्ष्यांना राहायला जागा मिळते. पक्ष्यांचे मधुर आवाज, हिरवीगार झाडे, रंगीबेरंगी फुले मनाला आनंद देतात. त्यासाठी परिसर हरित करावा.

नित्यनेमाने आजूबाजूचे डोंगर, टेकड्या येथे फिरावयास जावे. नुसतेच दूरदर्शनवरून उगवत्या सूर्याचे दर्शन घेऊ नये. उगवणाऱ्या सूर्याचे रक्तवर्ण पूर्णबिंब, क्षितिजावर उगवलेली नाजूक चंद्रकोर, ढगांनी ल्यालेले रंगीन साज, झुळझुळ वाहणारे झरे, उंच उंच डोंगर, खोल खोल दऱ्या, निळेशार आकाश, अंधाराला छेदणारा प्रकाश सारं सारं डोळे भरून पाहावे. हवे तर त्यासाठी महिनाभरातून एकदा जवळपासच्या निसर्गरम्य स्थळांना भेट द्यावी. वर्षभरातून एखादी थोडी दूरची सफर करावी. शक्य असेल तेव्हा आपल्या देशातील विविध रंगी विविध ढंगी निसर्गरम्य स्थळांना भेट द्यावी. आनंद मिळवावा. ताजेतवाने व्हावे.

निर्व्यसनी जीवन

व्यसन या शब्दाचा संस्कृतमधील अर्थ आहे, संकट आणि तो यथार्थही आहे. कारण प्रत्येक व्यसनातून व्याधी निर्माण होतात. या व्याधी भयानक संकटच ठरतात. म्हणूनच कळकळीने सांगते...

'तरुणांनो, व्यसनातून निर्माण होतात भयंकर व्याधी,
व्यसनांकडे वळण्यापूर्वी विचार करा आधी.'

आता आपण व्यसनातून निर्माण होणाऱ्या व्याधी पाहू. नुसते नाव वाचूनही त्यांचे गांभीर्य लक्षात येईल.

१. चहा : चहाच्या अतिसेवनाने आम्लपित्त, भूक मंदावते, आंत्रव्रण होतात.

२. तंबाखू : तंबाखू, पान पराग, गुटखा यांच्या सेवनाने हिरड्यांचे आजार, दात खराब होणे, तोंडात व्रण, पांढरे चट्टे पडणे, जिभेचा, घशाचा कर्करोग होतो. पान पराग, गुटखा खाल्ल्यामुळे तोंडाच्या आतील नाजूक आवरण आकसले जाते. तोंड उघडता येत नाही.

३. धूम्रपान : श्वसनमार्गाचे विकार, रक्तक्षय, कर्करोग, हृदयविकार जडतात.

४. मद्यपान : यकृत (लिव्हर) बिघडते. मेंदूवरील नियंत्रण हळूहळू कमी होते. रक्तदाब, रक्तक्षय, हृदयविकार जडतात.

५. मादक द्रव्ये : मादक द्रव्ये घेण्याचे प्रमाण किशोरवयीन मुले, तारुणात खूप वाढले आहे. चरस, गांजा, अफू यांच्या जोडीला अनेक मादक-द्रव्ययुक्त गोळ्या उपलब्ध आहेत. या मादक द्रव्याच्या सेवनाने मेंदूवरील ताबा कमी होतो. स्मरणशक्ती क्षीण होते. व्यसनाधीन माणूस शारिरीक, मानसिकदृष्ट्या कमकुवत बनतो. प्रतिकारशक्ती कमी होते. त्यामुळे अनेक रोग शरीराचा ताबा घेतात.

६. जुगार : मटका, जुगार, लॉटरी यांच्या नादी लागून अनेकजण आपले आयुष्य बरबाद करतात. दारिद्य, आजार यांना निमंत्रण देतात. स्वतःबरोबर सर्व कुटुंबालाच विनाशाकडे नेतात.

७. वेश्यागमन : गरमी, परमा याबरोबरच एड्स यांसारख्या भयंकर विनाशकारी रोगाची शिकार होतात. हा रोग आता सर्व जगात पसरला आहे. याला सर्वांनीच प्रतिबंध केला पाहिजे.

" AIDS and the end of the Life."

असे समीकरण झाले आहे. या भयानक रोगावर उपाय नाही. एड्सला प्रतिबंध न केल्यास नजिकच्या भविष्यकाळात अनेक घरांत दिवा लावायला वंशाचा दिवाच शिल्लक नसेल. साराच अंधार! भयंकर अंधःकार! तेव्हा जागृत व्हा, या रोगाविषयी शास्त्रीय माहिती मिळवा. ती इतरांना द्या, भोग-वादापासून दूर रहा. स्वतःचे आरोग्य सांभाळा. खाली दिलेले पत्रक वाचा. एड्सला प्रतिबंध करा. आज भारताच्या प्रत्येक गावात हा रोग पसरला आहे. त्याला निर्धाराने प्रतिबंध न केल्यास तो घराघरांत पसरेल. या रोगाची शिकार प्रामुख्याने तरुणवर्ग होत आहे. हे भयंकर सत्य लक्षात घ्यावे.

मृत्यूचा भस्मासूर एड्स

१९८१ ला सुरू झाला आणि आता जगाचा सर्वनाश करायला निघाला आहे. या रोगाचे सर्वांत जास्त रुग्ण भारतात आहेत हे प्रत्येकाने लक्षात ठेवावे.

एड्स एक जीवघेणी व्याधी. या रोगावर ना प्रतिबंधक लस ना औषधोपचार. प्रतिबंध हाच एकमेव उपाय. म्हणून लक्षात ठेवायला हवे.

१. विश्वासू व एकनिष्ठ जोडीदाराशिवाय इतर कोणाशीही लैंगिक संबंध ठेवू नयेत. हे शक्य नसल्यास निरोधचा वापर करावा.

२. अधिकृत पेढीतूनच रक्त घ्यावे.

३. इंजेक्शनसाठी निर्जंतुक केलेली सुई व सिरींज वापरण्यावर कटाक्ष ठेवावा.

४. एच.आय.व्ही. संसर्ग झालेल्या स्त्रीने गर्भधारणा टाळावी. गर्भ राहिल्यास मान्यताप्राप्त गर्भपात केंद्रात जाऊन लवकरात लवकर गर्भपात करून घ्यावा.

५. गुप्तरोगावर त्वरित व योग्य उपचार करून घ्यावेत. कारण गुप्तरोग झालेल्या व्यक्तीला एच.आय.व्ही. संसर्ग सहजगत्या होतो.

एड्सला प्रतिबंध करा! स्वतःला वाचवा!! जग वाचवा!!!
एड्सला प्रतिबंध, सुखी जीवनाचा प्रबंध.

सर्वांनीच सर्व व्यसनांपासून सदैव दूर राहावे, कारण एकदा का माणसाला व्यसन लागले की तो त्याशिवाय जगू शकत नाही आणि व्यसनाधीन झाला की माणूस म्हणून जगू शकत नाही.

मानसिक त्रास, संकटे, दुःख यांतून सुटण्यासाठी व्यसन हा उपाय नव्हे. त्यासाठी विचार करा. मन एकाग्र करा. परिस्थितीचा विचार करा. मार्ग नक्कीच सापडेल. वडीलधारी मंडळी, बायको, भाऊ, बहीण, मित्र यांच्यापाशी मन मोकळे करा. त्यांची मदत, मार्गदर्शन घ्या. हे सर्व आपल्यावर नितांत प्रेम करतात. व्यसनाधीन बनून या सर्वांना दुःखात लोटू नका, अत्यंत निराश, उद्ध्वस्त झालेल्या व्यसनी तरुणाचे हे उद्गार ऐका...

'व्यसनांनी मला पंख दिले, पण माझे आकाशच हिरावून घेतले.'

मला सांगा भरारी मारायला आकाशच नसेल, पंखामध्ये बळच नसेल, तर काय अर्थ राहतो या मानवी जीवनाला?

मानवी जीवन ही परमेश्वराने दिलेली अमूल्य देणगी आहे, व्यसनाधीन होऊन ती उद्ध्वस्त करू नये. स्वतःचे आणि आपल्या कुटुंबियांचे जिणे केविलवाणे करू नये. तुम्ही तुमच्या आई-वडिलांची म्हातारपणाची काठी आहात. ही काठी सदृढ, सुसंस्कृतच हवी. तरच तुम्ही कुटुंबाचे आणि पर्यायाने राष्ट्राचे आधारस्तंभ बनू शकता. तेव्हा तरुणांनो, बलवान व्हा, राष्ट्र बलशाली करा!

मनःस्वास्थ्य

आजच्या यांत्रिक युगात आणि धावपळीच्या जीवनात मनःस्वास्थ्य राखणे हे मोठे कठीण होऊन बसले आहे. अर्थात यालाही बहुतांशाने आपणच जबाबदार आहोत. कारण माणसाला मन असते हे व्यवहारी जगात वावरताना आम्ही विसरलो आहोत. त्यातूनही दुसऱ्या माणसालाही माझ्याप्रमाणेच मन, भावना आहेत, हे तर आम्ही सहसा मानीतच नाही. त्यामुळेच अनेक समस्या निर्माण होतात. नित्यनेमाने घडणारे अत्याचार, मारामाऱ्या, खून यांच्या मुळाशी जाऊन विचार केला तर माणूस माणुसकीच विसरल्याचे दिसते. प्रत्येकाने स्वतःमधील माणूस शोधला पाहिजे, जागृत ठेवला पाहिजे. बाह्य डामडौल भपकेदार, महागडे कपडे, दागदागिने, गाड्या, अलिशान बंगले यांना अनाठायी महत्त्व देऊ नये. पूर्वी माझ्या आईच्या बोलण्यात खूप म्हणी असायच्या. त्यातील ही म्हण माझ्या चांगली लक्षात आहे. अत्यंत श्रीमंताच्या दोन दुःखी सुना घरी येऊन गेल्यावर वापरलेली म्हण...

वरून सोनं झळकतंय, आतून काळीज करपतंय!

तेव्हा अंतःकरणात दुःख, वेदना असताना सोने घालून मिरवण्यात काय अर्थ आहे? एकमेकांच्या मनाला जपा. आणि आयुष्याचे सोने करा. या मनावर सुसंस्काराचे अत्तर सातत्याने शिंपडत रहा. आणि जीवन सुगंधित करा. प्रसन्न करा. स्वतःचे आणि इतरांचेही. अर्थात त्यासाठी अनेक गोष्टींवर कटाक्ष ठेवला पाहिजे. मनःस्वास्थ्य अनेक गोष्टींवर अवलंबून आहे. त्यातील बऱ्याच गोष्टी आपल्या हातात आहेत. तर थोड्या आपल्या आवाक्याबाहेर आहेत. इतरांवर अवलंबून आहेत. म्हणूनच प्रत्येकाने काही पथ्ये पाळली तर मनःस्वास्थ्य मृगजळ न वाटता प्रयत्नांनी साध्य होणारा सुखकर अनुभव आहे, हेच प्रत्ययाला येईल. मनःस्वास्थ्याचा विचार करताना अग्रक्रम द्यावा लागेल कर्तव्यनिष्ठेला.

कर्तव्यनिष्ठा : मनुष्य हा पृथ्वीतलावरील सर्वांत बुद्धिमान प्राणी आहे; म्हणूनच त्याला बुद्धिमत्तेबरोबर कर्तव्यही प्राप्त होते. हे कर्तव्य माता, पिता, पती, पत्नी, भाऊ, बहीण, मुले, शेजारी, मित्र, राष्ट्र याबाबतही असते आणि त्याने निवडलेला व्यवसाय नोकरी याबाबतही असते. आपण करत असलेले काम निष्ठापूर्वक केले की, ते निश्चितच चांगले होते. मग ती घरातील

साफसफाई असो वा नोकरीच्या ठिकाणची मोठी जबाबदारी असो. स्वामी विवेकानंद म्हणतात...

'दिवसभर निष्फळ बडबड करणाऱ्या पंडितांपेक्षा प्रामाणिकपणे काम करून दिवसभरात उत्कृष्ट चप्पलचा जोड तयार करणारा चर्मकार श्रेष्ठ होय.' म्हणजेच श्रेष्ठता ही कोणते काम करतो यावर अवलंबून नाही तर आपण ते किती मनापासून करतो यावर अवलंबून आहे. म्हणूनच प्रत्येकाने आपले काम जीव ओतून करावे, बारकाईने करावे. त्यामुळे काम उत्कृष्ट होते. आपल्याला काम केल्याचे समाधान मिळते. असे केल्याने एखादा कामगारसुद्धा अधिक चांगले यंत्र तयार करू शकतो. त्यात सुधारणा करू शकतो. आपले कौशल्य दाखवू शकतो. भगवान श्रीकृष्णाने भगवद्‌गीतेमध्ये खालील शिकवण दिली आहे... *'कर्मण्येवाधिकारस्ते मा फलेषु कदाचन.'*

पण आजकाल सगळीकडे 'फल एवाधिकारस्ते मा(न)कर्मसु कदाचन।' ही वृत्ती वाढीस लागलेली दिसते. श्रम न करता झटपट पैसा कमवण्याकडे अधिकाधिक माणसांचा कल दिसतो. त्यातूनच भ्रष्टाचार, अत्याचार वाढीस लागतात. निष्काम कर्मयोग अवघड आहे पण निदान प्रत्येक माणसाने मला महिनाअखेरीला कामाचा मोबदला मिळणारच आहे, मग नेमून दिलेले वा स्वतः स्वीकारलेले काम प्रामाणिकपणे करणे हे आपले आद्य कर्तव्य आहे असे समजले पाहिजे.

आजकाल शासकीय कार्यालयात बहुसंख्य लोकांना येणारा अनुभव फार वाईट, घृणास्पद आहे. काम करण्यापेक्षा काम चुकवण्याकडेच जास्त लोकांचा कल दिसतो. काम करून हवं असेल तर पैसे द्यावे लागतात. कामावर येण्यापेक्षा संपावर जाण्याकडे लोकांचा ओढा जास्त दिसतो, पगार कितीही वाढला तरी यांचे समाधान नसते. हे असंतुष्ट आत्मे येणाऱ्या प्रत्येक माणसाकडे 'पैसे द्या, लाच द्या' म्हणून भीक मागतच असतात. वरपासून खालपर्यंत पसरलेल्या या भ्रष्टाचारामुळे राष्ट्र पोखरले गेले आहे.

कधी बदलणार हे? मन अतिशय विषण्ण होते. यासाठी मी स्वतः भ्रष्टाचार करणार नाही आणि दुसऱ्यालाही करू देणार नाही असा निश्चय केला पाहिजे. प्रामाणिकपणे केलेल्या कामामुळे मनाला अमोल असे समाधान मिळते. म्हणूनच कर्तव्यनिष्ठा हा सुखी जीवनाचा पाया आहे. याबाबत माझा स्वतःचाच अनुभव सांगावासा वाटतो.

१९६५ साली भारत-पाक युद्ध सुरू होते. आमच्या शूर जवानांनी प्राणांची बाजी लावून विजयश्री प्राप्त केली. युद्धात जखमी झालेल्या काही जवानांना मुंबईच्या 'आय.एन.एच.(इंडियन नेव्हल हॉस्पिटल) अश्विनी' येथे दाखल करण्यात आले होते. जे.जे. हॉस्पिटलमधून आम्हा पाच स्टाफ नर्सेसना व एका सिस्टरना अश्विनी हॉस्पिटलमध्ये सकाळी ७ ते दुपारी २ या वेळात काम करण्यासाठी रोज पाठवत होते. आम्ही सहा महिने याप्रमाणे काम केले.

मी पहिले दोन दिवस इंजेक्शन्स् दिली. दोन तासांत काम संपायचे. साधारणतः ४५० जवान या रुग्णालयात होते. प्रत्येक मजल्यावर १५० जवान होते. तिसऱ्या दिवशी माझे काम संपल्यावर मी ड्रेसिंग रूममध्ये गेले. तेथे एक ड्रेसर व स्टुडंट-नर्स ड्रेसिंग करत होते. ती दोघे खराब झालेले ड्रेसिंग काढायचे. जखम साफ न करताच मलम लावून पांढरेशुभ्र बँडेज बांधायचे. ड्रेसिंग करण्याची ही पद्धत चुकीची होती. या पद्धतीने ड्रेसिंग केल्यास जखमा बऱ्या न होता चिघळू शकतात. मी मुख्य डॉक्टरांना भेटून मला ड्रेसिंगरूममध्ये काम देण्याची विनंती केली. त्यावर ते म्हणाले, 'मुली, या ठिकाणी तू एक अधिकारी आहेस, तुला ते काम करण्याची गरज नाही.'

त्यावर मी म्हणाले, 'सर ड्रेसिंगरूममध्ये काम करणाऱ्या दोघांनाही ड्रेसिंगचे तंत्र माहीत नाही, अथवा शिकवल्याप्रमाणे करण्याचे ते टाळत आहेत. तेव्हा कृपया मला तेथे काम करण्याची परवानगी द्या. त्या दोघांनाही हे काम मी शिकवू शकते. डॉक्टर महोदयांनी परवानगी दिली. मला आनंद झाला.

लगेच मी ड्रेसिंगसाठी लागणारी पुरेशी साधने (इन्स्ट्रुमेंटस्) व साहित्य देण्याची विनंती केली. कारण तेथे फक्त चार इन्स्ट्रुमेंटस् व एक स्टरलायझर होता. जखमी झालेले १५० जवान या वॉर्डमध्ये होते. त्यावर ते अधिकारी म्हणाले, 'सीमेवर आम्ही साध्या चाकूने तुटलेला भाग कापून काढतो.'

मी म्हणाले, 'ही सरहद्द नव्हे, सुसज्ज रुग्णालय आहे. हे जवान प्राणपणाने लढले. अनेकांनी आपले प्राणही दिले. म्हणूनच तुम्ही आणि मी या ठिकाणी सुरक्षित आहोत. कृपया मला सर्व साहित्य द्या. अधिकारी महाशय म्हणाले, 'ते शक्य नाही' आणि आपल्या खुर्चीवर जाऊन बसले.

मी टेबलापाशी गेले. शांतपणे फोनचा रिसिव्हर उचलला, त्यांनी मला विचारले, 'कोणाला फोन करणार?' मी म्हणाले, 'महाराष्ट्राच्या मुख्यमंत्र्यांना!' त्यांना कळू देत की ज्या जवानांनी मातृभूमीसाठी रक्त सांडले,

प्राणाची पर्वा न करता शर्थीने लढले त्यांना कशा प्रकारची ट्रीटमेंट मिळत आहे ते. या सर्वाला तुम्ही जबाबदार आहात.' मी असे म्हणताच सव्वासहा फूट उंचीचे ते धिप्पाड डॉक्टर महाशय ताडकन् खुर्चीतून उठले आणि म्हणाले, 'थांब फोन करू नकोस. मी उद्याच सर्व साहित्य देतो.'

दुसऱ्या दिवशी मला दोन मोठे स्टरलायझर्स् (हत्यारे उकळण्याचे भांडे) आणि पुरेशी इन्स्ट्रुमेंटस्, दोन मोठी कपाटे भरून साहित्य मिळाले. मी कामाला सुरुवात केली. बहुसंख्य जवान बुलेट वुंड (गोळीने झालेली जखम) झालेले होते. काहींच्या शरीरात २-३ गोळ्या घुसलेल्या. ज्या बाजूने गोळी जाते तेथे गोळीच्या आकाराची जखम असते पण आतमध्ये मोठी जखम असते. बाहेर पडताना तर भगदाडच पडलेले असते.

रणगाड्यावरील जवान तर डोक्यापासून पायापर्यंत भाजलेले होते. शेलवुंड (बॉंबच्या पडलेल्या तुकड्यांमुळे होणाऱ्या जखमा) झालेल्या जवानांचे ड्रेसिंग ऑपरेशन थिएटरमध्ये करायचे. मी काम सुरू केले. पहिल्या वेळेला जखम साफ करायला खूपच वेळ लागे. अगदी अर्ध्या तासापासून तीन तासांपर्यंतही! एवढ्या मोठ्या जखमा पण हे जवान शांतपणे ड्रेसिंग करून घ्यायचे. स्वतःहून आपला जखमी हात, पाय उचलायचे. उत्कृष्ट सहकार्य करायचे.

आपले ड्रेसिंग व्यवस्थितपणे व मनापासून केले जातेय हे पाहून त्यांचे डोळे कृतज्ञतेने भरून यायचे. म्हणायचे, 'बहेन, आम्ही कधीही विसरणार नाही तुम्ही केलेली मनस्वी सेवा.' मी म्हणायचे, 'मी माझे कर्तव्य करत आहे.'

सहा महिन्यांत माझ्या वॉर्डातील जवळजवळ सर्व जवानांच्या जखमा भरून आल्या. ते आनंदाने हिंडू लागले. आपल्या घरी जाण्याची वाट पाहू लागले.

याचवेळी एका नामवंत रेडिओ कंपनीने प्रत्येक जवानांसाठी ट्रान्झिस्टर भेट दिले होते. त्यातील फक्त २०-३० वाटले होते. बाकी सर्व एका खोलीत पडून होते. डॉक्टर महाशयांना मी विनंती करताच सर्व जवानांना ट्रॅन्झिस्टर देण्यात आले हे सांगायला नकोच.

या जवानांमध्ये बसवेश्वर नावाचा २२-२३ वर्षांचा मुलगा होता. तो मला म्हणाला, 'देखो बहेन, हमे गोली आगेसे लगी है, पिछेसे नहीं.' मी म्हणाले, 'हाँ बसवेश्वरभय्या, आप रण छोडके नही भागे, बल्कि लडते लडते

आपको गोली लगी है! आप बहादूर हो!' हे ऐकल्यावर त्याचा चेहरा अभिमानाने फुलून आला.

१९६९ साली या जवानांपैकी एक टँकप्रमुख सरदारजी निवृत्त झाल्यावर आपल्या पत्नीला घेऊन आमच्या घरी आले होते. ते आपल्या पत्नीला म्हणाले, 'यह है हमारी बिटियाँ ज्योत्स्ना, जिसने हमारी सेवा जी लगाकर की थी। इसलियें हम लोग जल्दी अच्छे हो गये।' मी म्हणाले, 'चाचाजी, मैने तो अपना कर्तव्य निभाया!' असे म्हणून मी त्या दोघांना वाकून नमस्कार केला. दोघे म्हणाले, 'भगवान तुम्हें हमेशाके लिये सुखी रखे.' अशा माणसांचे आशीर्वाद लाभल्यावर जीवनात सुखाची बरसातच होते.

हा दुसरा प्रसंग पहा... १९६३ साली मी जे.जे.हॉस्पिटल, मुंबई येथेच स्टाफ नर्स म्हणून काम करत होते. चतुर्थश्रेणी कर्मचाऱ्यांनी एक दिवसाचा संप पुकारला होता. त्यावेळी मी लहान मुलांच्या वॉर्डमध्ये काम करत होते. पेशंटना आणणे, नेणे इत्यादी कामे करण्यासाठी स्वयंसेवक प्रत्येक वॉर्डमध्ये होते. बहुसंख्य मेडिकल स्टुडंटस् हे काम करीत होते.

आम्ही सकाळी साडेसहा वाजताच कामाला गेलो. नित्याप्रमाणे स्वच्छता करण्यात आली. वॉशिंग मशीनमध्ये कपडे धुण्याचे कामही आम्ही केले. त्या दिवशी आम्ही बेडपॅन देण्यापासून सर्व कामे केली. आम्ही सर्व कामे करू असे आश्वासन वरिष्ठ अधिकाऱ्यांना दिले होते. दिवसभरात सर्व कामे व्यवस्थितपणे पार पडली. दिवस कसा गेला समजलेच नाही. आमची नित्याची कामे होतीच.

रात्री साडेआठ वाजता मी रात्रपाळीच्या स्टाफला चार्ज देत देत एका कॉटपाशी थबकले. ८-९ महिन्यांचे मृत-बालक त्या कॉटवर पांढऱ्याशुभ्र चादरीने झाकून ठेवले होते. संध्याकाळी साडेसहाच्या सुमारास ते बाळ मृत पावले होते. आता दोन तास झाले होते. मृत्यूनंतर दोन तास शव वॉर्डमध्येच ठेवले जाते. त्यानंतर ते शवागारात पाठवायचे असते असा नियम आहे. काम करणारे सर्व स्वयंसेवक निघून गेले होते. आता काय करावयाचे हा प्रश्न मला पडला. त्या बाळाबरोबर फक्त त्याची आईच होती. मी निश्चय केला ते शव शवागारात नेण्याचा. माझ्याबरोबर एक स्टुडंट-नर्स घेतली.

प्रथम मी ते शव त्या बाळाच्या आईजवळ दिले. नंतर लगेच माझ्या हातात घेतले. मी मनात म्हणाले, 'तुला काही लाज वाटतीय का? त्या बाळाचं

शव त्याच्या आईलाच घ्यायला लावतेस? काय वेदना होत असतील त्या शोकाकुल मातेला?'

ते शव घेऊन मी पाच मिनिटेच चालले असेन. माझे खांदे भरून आले, खूप दुखायला लागले. आधीच ते बाळ गुटगुटीत होते. आता ते जड झाले होते. ते मी स्टुडंट-नर्सच्या हातात दिले. आमच्या होस्टेलपाशी आलो. तेथे आमच्या मेट्रेन जोसेफ व डीन डॉ. वीरकर उभे होते. त्यांनी आमच्याकडे कौतुकमिश्रित अभिमानाने पाहिले, त्या नजरेने आम्हाला चालण्याचे बळ दिले.

मी परत ते बाळ माझ्याकडे घेतले. शवागारापाशी भयाण शांतता होती. आसपासची झाडे-झुडपेही स्तब्ध होती. इथे पोहोचायला १० मिनिटांपेक्षा जास्त वेळ लागला होता. बाजूच्या एका खोलीत नोंद करणारे कारकून बसले होते. मी त्यांच्याकडे जाऊन आम्ही एक शव आणले असल्याचे सांगितले. त्यावर ते म्हणाले, 'मी मॉर्च्युरीमध्ये (शवागार) येणार नाही. तुमचे तुम्हीच हे काम करा.' मी शांतपणे म्हणाले, 'त्याची काळजी तुम्ही करू नका. आम्ही इथपर्यंत आलो, आता पुढील सर्वही आम्ही करू. तुम्ही तुमचे नोंद घेण्याचे काम करा म्हणजे झाले.' बाळाच्या आईला तिथेच बसायला सांगितले.

आम्ही दोघी शवागाराच्या दरवाज्याजवळ आलो. या टोकापासून त्या टोकापर्यंत पसरलेले ते शवागार! रात्रीचे नऊ वाजून गेलेले. स्टुडंटनर्सच्या हातात बाळ देऊन मी दरवाजा ढकलला. वाऱ्याच्या झोताबरोबर प्रेतांचा उग्र दर्प नाकात शिरला. अंगावर शहारा आला. आत पाऊल टाकले, पण दुसरे पाऊल ठेवायला जागाच नव्हती. सात-आठ प्रेते जमिनीवर ठेवलेली होती. त्यांना ओलांडून आम्ही मार्ग काढला. हे प्रेत ड्रॉवरमध्येच ठेवायचे असे मी स्टुडंडला म्हणाले. तिची नजर थोडी भयभीत वाटली. तिला म्हणाले, काळजी करू नकोस. मी सर्व व्यवस्थित करते. ड्रॉवरच्या बाहेर इतर वेळी लावतात तशी लेबलेही आज लावली नव्हती. त्यामुळे ड्रावर उघडल्याशिवाय तो रिकामा आहे का नाही समजणार नव्हते.

मी पहिला ड्रॉवर उघडला. प्रेत होते. दुसरा उघडला! प्रेत! जमिनीवर ठेवलेल्या प्रेतांना पाय लागू न देता प्रत्येक ड्रॉवरपाशी काळजीपूर्वक जावे लागत होते. एक, दोन, तीन असे करत करत मी सात ड्रॉवर उघडले आणि आठवा ड्रॉवर रिकामा मिळाला. त्यामध्ये त्या गोजिरवाण्या बाळाचे शव ठेवले. त्याला आणि तेथील समस्त प्रेतांना नमस्कार केला. ड्रॉवरला लेबल

लावले, आणि आम्ही बाहेर आलो. घड्याळाकडे पाहिले, तब्बल दहा मिनिटे आम्ही शवागारात होतो. रीतसर नोंद घेतली का याची खात्री केली. बाळाच्या आईला बरोबर घेतले आणि वॉर्डात परत आलो.

आजही तो प्रसंग आठवला की अंगावर काटा येतो. मला स्वतःची भीती वाटत नव्हती. पण ती स्टुडंटनर्स जर घाबरून चक्कर येऊन पडली असती तर! पण सर्व व्यवस्थितपणे झाले. त्या दिवसापुरते स्वीकारलेले काम आम्ही समर्थपणे नियमानुसार केले याचे समाधान वाटले.

तेव्हा आपले काम मनस्वीपणे कर्तव्यबुद्धीने केले की एक वेगळेच समाधान मिळते. आत्मविश्वास वाढतो. या चांगल्या कामाचा प्रभाव कनिष्ठ, वरिष्ठ, आजूबाजूचे लोक या सर्वांवर पडतो. आपली प्रतिमा उजळते. ही प्रतिमा सदैव उज्वल रहावी असेच आपले प्रयत्न हवेत पण हे सर्व सहजगत्या घडले पाहिजे.

आत्मीयता : आता आपण सर्वजण काम करतच असतो. पण ते अगदी मनापासून केले पाहिजे. कर्तव्याला आत्मीयतेची जोड दिल्यास ते काम अजोड बनते. उत्कटतेने केलेले काम उत्कृष्टच होते. इथे माणसाच्या मनाची साक्ष पटते. आत्मीयतेचा साक्षात्कार होतो. हीच आत्मीयता केवळ कामापुरती न ठेवता माझी भाषा, माझा गाव, माझा देश, माझे जग अशी विस्तारीत गेली की मानसिक सुखाच्या कक्षाही रुंदावतात, नव्हे अमर्याद होतात. १९८८ साली मी बेंगलोरला एका संस्थेत गेले होते. संस्थेच्या कामाची पाहणी केली. त्या संस्थेकडूनच बेंगलोर दर्शनाच्या कार्यक्रमाला गेलो होतो. फिरण्याचा कार्यक्रम झाल्यावर संस्थेच्या संचालिका म्हणाल्या, 'कसं वाटलं आमचं बेंगलोर?' मी म्हणाले, 'खरंच छान आहे' त्यावर त्या म्हणाल्या.

संचालिका : बघा आमच्या कर्नाटकची राजधानी किती स्वच्छ आहे. तुमच्या मुंबईसारखी नाही! एकतरी भिकारी दिसतो बघा.

मी : कसा दिसेल इथे भिकारी? तुमच्या राज्यातील समस्त भिकारी तुम्ही आमच्या मुंबईत पाठवले आहेत ना!

स्वभाषा प्रेम

खरं म्हणजे प्राथमिक शिक्षण मुलांना मातृभाषेतच द्यावे हे तज्ज्ञांनीही मान्य केले आहे. इतर भाषा मुले नंतर चांगल्या प्रकारे आत्मसात करू शकतात. पण आज बहुसंख्य पालकांचा ओढा आंग्लभाषेकडे आहे. 'ग' गणपतीतला शिकवण्याऐवजी "G for Girl" शिकवले जाते. म्हणजे लहानपणापासूनच देवाकडे ओढा न राहता मुलींकडे राहिला तर मुलांना दोष कशाला द्यायचा?

मातृभाषेतील काव्य मनाला भावते. आनंद देते. मुलांचे भावविश्व समृद्ध करते. पहा बरं "Rain rain go away" म्हणणाऱ्या मुलाचा चेहरा आणि...
'येरे येरे पावसा, तुला देतो पैसा, पैसा झाला खोटा, पाऊस आला मोठा'
हे गाणं म्हणणाऱ्या २-३ वर्षांच्या मुलाचा चेहरा! पहिल्याच्या ठिकाणी असेल रूक्षता. एक तर परकी भाषा आणि आम्हाला इथे पाऊस हवा आहे. तो आल्यावर लहान मुलांना काय सर्वांनाच आनंद होतो. म्हणूनच मंडळी 'येरे येरे पावसा, तुला देतो पैसा' म्हणताना आमचे बालचमू पाऊस नसतानाही आनंदात भिजून निघतात. फक्त तुम्हाला ती नजर हवी. आठवा लहानपणीच्या कविता...

- *'देवा तुझे किती सुंदर आकाश, सुंदर प्रकाश सूर्य देतो.'*
- *'फुलपाखरू छान किती दिसते,*
  या वेलीवर फुलाबरोबर गोड किती हसते'
- *'पिवळे तांबूस ऊन कोवळे पसरे चौफेर,*
  ओढा नेई सोने वाटे वाहूनिया दूर'
- *'थुई थुई नाच माझ्या अंगणात मोरा!*
  निळ्या निळ्या पिसाऱ्याचा फुलव फुलोरा!'

प्रत्यक्ष मोर समोर नाचत असल्याचे भाव त्या चिमुकल्या निरागस चेहऱ्यावर दिसतात. तेव्हा माय मराठीतील हा गोड ठेवा आपल्या मुलांना द्या! त्यांचे भावविश्व समृद्ध करा!

याउलट असे घडते की 'मराठी पाऊल पडते पुढे, पोरांनो, पहिलीपासूनच गिरवा इंग्रजीचे धडे.'

पाटील : 'गुरुजी आता आपली पोरं बी इंग्रजी फाडफाड बोलणार.'

गुरुजी : 'फाडफाड इंग्रजी बोलतील की नाही कोण जाणे पण क्षणाक्षणाला मायमराठीचे धडाधड खून मात्र पाडतील.'

आपल्या गावाची मूळ नावे किती अर्थपूर्ण, सौंदर्यपूर्ण होती; पण ब्रिटिशांच्या जिभा ती नावे उच्चारताना अडखळायच्या म्हणून त्यांनी ती नावेच बदलली जसे...

सिमला : 'श्यामलनगरी' असे सार्थ नाव होते. या नगरीवर सदैव पाण्याने भरलेले श्यामल मेघ असतात म्हणून ती श्यामलनगरी.

उटी : 'उदकमंडलम्!' सतत पडणाऱ्या पावसामुळे इथल्या डोंगरमाथ्यावरून छोटे-मोठे निर्झर वाहत येतात. चारीबाजूंनी खळखळ करत वाहत येऊन मंडल निर्माण होते, म्हणून उदकमंडलम्!

पहा आपले पूर्वज किती रसिक होते.

आता जगाच्या नकाशावर आमच्या देशाचे नावही यांनी बदलून टाकले. त्याबद्दल आम्हाला जराही खंत वाटत नाही. आम्हीही, इंडिया मॅच जिंकला, इंडियन टाईम्स असा नित्याने उल्लेख करतो. नकाशावर भारत हेच नाव झळकले पाहिजे. त्यासाठी प्रत्येकाने आग्रह धरला पाहिजे. गरज पडल्यास आंदोलन उभे केले पाहिजे. भारत हे यथार्थ नाव आहे.

मातृभूमी प्रेम

आपल्या या भारत देशात अतिशय पराक्रमी तेजस्वी असा भरत नावाचा राजा होऊन गेला. कौरव-पांडव हे याच वंशातील. भरताच्या या वंशावरून आपल्या देशाला भारतवर्ष हे नाव मिळाले. त्याचप्रमाणे पुढील अर्थही त्यातून निघू शकतो.

भा – म्हणजे तेज. उदा. अध्यात्मतेज, ज्ञानतेज, कलातेज इत्यादी.

रत – निमग्न असलेला, गढलेला.

या सर्व तेजांमध्ये रत असलेला. गढून गेलेला असा आपला 'भारत' देश! पहा किती छान अर्थ दडला आहे भारत नावामध्ये! तेव्हा जगाच्या नकाशावर आणि सर्वांच्या तोंडी भारत हेच नाव असले पाहिजे.

निसर्ग सान्निध्य

या माझ्या देशातला विविधतेने नटलेला निसर्ग! कुठे हिमाच्छादित पर्वतशिखरे तर कुठे वालुकामय प्रदेश, कुठे गर्जना करणारा सागर तर कुठे खळखळ वाहणाऱ्या नद्या! सर्व प्रकार पाहायला मिळतात निसर्गाचे! हवाहवासा वाटणारा पाऊस, फुलणारी रंगीबेरंगी फुले सारं सारं फार सुंदर आहे. त्यामध्ये रममाण व्हावे. बालमनही यामध्ये रमते, गाते. नाचते.

निसर्गावर प्रेम करण्याचा श्रीगणेशा इथेच केला पाहिजे. ती काळाची गरज आहे. सुज्ञ पालकांची ती जबाबदारी आहे. त्यातूनच त्यांना पर्यावरणाचे धडे द्यावेत. झाडे लावण्याचे आणि वाढवण्याचे वेड लावा.

'दादासंगं जाईन पुन्हा पावसात वेचायला गारा!'

हे गाणे म्हणत अंगावर गारा घेत मुलांबरोबर पावसात भिजा, निदान पहिल्या पावसात तरी अवश्य भिजा.

मुलांना नेहमीच उन्हात जाऊ नको, पाण्यात खेळू नको, मातीत खेळू नको असे सारखे नको नको म्हणू नये. पंचमहाभूतांपासून बनलेल्या या शरीराला माती, पाणी, वारा, प्रकाश आणि आकाश यांची प्रचंड ओढ असते, म्हणूनच आपल्या सर्वांनाच पाण्यात भिजायला, मातीत खेळायला आवडते. मुलांना तर हे सर्व खूपखूप आवडते. तेव्हा मधूनमधून तो आनंद त्यांना घेऊ देत. तुम्ही सामील व्हा त्यांच्या आनंदात! बालपण फिरून आल्याचा आनंद मिळतो.

या मातीत वळवाचा पहिला पाऊस पडल्यावर घमघमणारे अत्तर! वा! सारा आसमंत दरवळून जातो. तो सुगंध मनसोक्त घ्या, छाती भरून घ्या. मनाच्या कुपीत साठवा. मातीच्या या सुगंधापुढे जगातील सारी अत्तरे फिकीच पडतात ना! कारण हा सुगंध मातृभूमीच्या मातीचा आहे. या मातीतच आपण जन्म घेतला, या मातीतच आम्ही वाढलो.

ही माती मस्तकाला लावून असंख्य क्रांतिवीर हसत हसत फासावर गेले. अनेकांनी हिच्या चरणावर सर्वस्व अर्पण केले. त्या सर्व ज्ञात-अज्ञात सुपुत्रांचे आम्ही स्मरण केले पाहिजे. त्यांच्याबद्दल आम्हाला अभिमान वाटला पाहिजे.

आमची भूमी संतांची आहे, वीरांची आहे. श्रमिकांची आहे, विचारवंतांची आहे. आम्हा सर्वांची आहे. तिच्याबद्दल नितांत प्रेम, आदर, आत्मियता वाटली पाहिजे. प्रत्येकाला अभिमान वाटला पाहिजे. हे सर्व आम्ही कृतीतून व्यक्त केले पाहिजे. माझ्या जीवनात घडलेला हा प्रसंग पहा बरे कसा वाटतो तुम्हाला!

देशाभिमान

१९६३ सालचा डिसेंबर महिना होता. मी आणि माझ्या मैत्रिणी रेल्वेने मुंबईहून सातारला निघालो होतो. पुणे स्टेशन आल्यावर आम्ही सर्वजणी दरवाज्यापाशी गेलो. परत आलो तर आमच्या जागेवर वयस्कर गोवानीज बाई बसलेल्या. आम्ही विचार केला, बसू देत वयस्कर आहेत.

गाडी सुरू झाली. आमच्या शेजारी बसलेली ७-८ वर्षांची मुलगी शौचकुपामध्ये जाऊन आली. त्यानंतर लगेच या गोवानीज बाई शौचकुपामध्ये जाऊन ओरडतच बाहेर आल्या. 'तुमच्या मुलीने घाण केली आहे ती साफ करा' मुलीला तिच्या आईने विचारले, 'तू पाणी का टाकले नाहीस?' ती मुलगी म्हणाली, 'मी फक्त शू केली, पाणी टाकले पण घाण आधीच होती.' त्यावर त्या बाई म्हणाल्या,

'I know, you Indian ladies feel shy to show your face but don't mind passing urine in public.'

(तुम्हा भारतीय स्त्रियांना स्वतःचा चेहरा दाखवायला लाज वाटते पण उघड्यावर लघवी करताना काहीच वाटत नाही.) त्यावर मी म्हणाले.

" Madam, what do you think you are a foreigner or what? You are born in this country. You are brought up here. You are so ungrateful, you should be ashamed of yourself. You go to Portugal, they will kick you out."

(बाईसाहेब, तुम्हाला काय वाटतं तुम्ही परदेशी आहात? या देशात जन्मलात, इथेच वाढलात तरी तुम्ही इतक्या कृतघ्न? तुम्हाला लाज वाटली पाहिजे स्वतःची! पोर्तुगालला जा, तुम्हाला लाथा घालून हाकलतील.) त्यावर अतिशय घाबरून त्या म्हणाल्या–

'My girl, I am not saying this about educated girls like you.'

(मुली, तुझ्यासारख्या सुशिक्षित मुलींबद्दल हे मी म्हणत नाही.) त्यावर मी गरजले...

'Whether they are educated or uneducated, they are my brothers and sisters. I am proud of them.'

(ते सुशिक्षित असोत वा अशिक्षित, ते माझे भाऊबहीण आहेत. त्यांचा मला अभिमान आहे.) बाईंनी मान खाली घातली. त्यानंतर मी उठले. शौचकूप साफ केले. त्या बाईंना म्हणाले, 'तुम्ही आता शौचकुपात जाऊ शकता, मी ते साफ केले आहे.' त्यावर त्या बाईंनी माफी मागितली. संपूर्ण प्रवासात मान खाली घातली ती वर केली नाही.

आम्ही सर्वजणी गाणे म्हणू लागलो–

'हम उस देशके वासी हैं, जिस देशमे गंगा बहती है।
होटोंपे सचाई रहती है और दिलमें सफाई रहती है।'

हा अजून एक प्रसंग! आमचे एक अधिकारी. या महाशयांना नेहमी पाकिस्तानचे कौतुक! कराचीला जाऊन आले होते. म्हणाले, 'काय सुंदर आहे कराची शहर! एकदम स्वच्छ! खूप आवडले. भारताचेही असे छोटे छोटे तुकडे केले तर सुंदर होईल तो!' मी त्वेषाने म्हणाले, आधी तुमचं घाणेरडं तोंड बंद करा आणि आमच्या देशातून चालते व्हा. नेहमीसाठी पाकिस्तानात जा तुमचे काळे तोंड घेऊन!' तेव्हा कुठे गप्प झाले. परत एकदा असेच झाले शिवसेनेचे भगवे झेंडे, भगव्या पताका सगळीकडे फडकत होत्या. ते पाहून म्हणाले, 'काय वेडे लोक आहेत, सर्व भगवे केले आहे. उद्या पानांचे रंगही भगवे करतील.' मी म्हणाले, 'जोपर्यंत कोणी वेडेपीर फुलांचे रंग हिरवे करीत नाहीत, तोपर्यंत पानांचे रंग हिरवेच राहतील. वृथा काळजी करू नका.'

हे एक दुसरे महाशय त्यांचेच भाईबंद! आम्ही ऑफिसच्या गाडीने कामासाठी चाललो होतो. दुसऱ्या दिवशी पंधरा ऑगस्ट होता. मी म्हणाले, 'उद्या ध्वजवंदन असेल आपल्या कार्यालयात.' ते पटकन् म्हणाले, 'जागा कुठे आहे? काय संडासवर ध्वज लावायचा?' मी ड्रायव्हरला म्हणाले, 'गाडी पोलिसस्टेशनला घ्या.' ते गृहस्थ घाबरून म्हणाले, 'का हो?' मी- 'लाज वाटत नाही विचारायला? तुम्ही आपल्या राष्ट्रध्वजाचा अपमान केला आहे. तशी लेखी तक्रार करणार आहे मी. त्याबद्दल तुम्हाला कडक शिक्षा झालीच पाहिजे. इथे जन्मलात, वाढलात आणि याच मातीत गाडले जाणार, तरी इतके कृतघ्न? जा ना कायमचे पाकिस्तानात. तोंड उघडता येईल का तेथे?' त्यावर अगदी काकुळतीला येऊन त्यांनी क्षमा मागितली. पुन्हा असे काही घडले तर याद राखा' मी म्हणाले. अगदी कान पकडून त्यांनी सांगितले, परत असा अपराध घडणार नाही.

असे अनेक प्रसंग सांगता येतील. आपल्या देशाबद्दल ज्याला प्रेम, आत्मीयता आहे तो कधीच सहन करणार नाही असे वागणे. लक्षात ठेवा मातृभूमीबद्दल अतीव प्रेम, जाज्वल्य अभिमान असलाच पाहिजे. नुसतेच म्हणायचे नसते, भारत माझा देश आहे.

पुरेशी संपत्ती : आपण प्रामाणिकपणे मनापासून काम केले तरी चरितार्थासाठी पैसा हवाच. अर्थ नसेल तर जीवन अर्थहीन होईल.

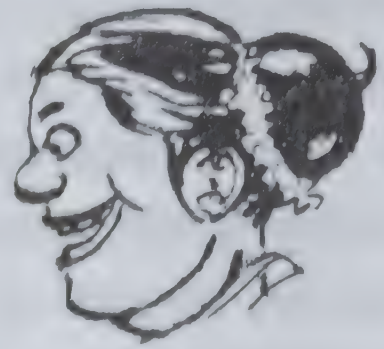
जगण्यासाठी पुरेसा पैसा हवाच. कुटुंबाचे पालनपोषण, शिक्षण या सर्वांसाठी पैसा हवाच. संत तुकाराम महाराज म्हणतात....

'जोडोनिया धन उत्तम व्यवहारे।उदास विचारे वेच करी'

म्हणजेच प्रामाणिकपणे कष्ट करून योग्य मार्गाने पैसा मिळवला पाहिजे. आजकाल झटपटचा जमाना आहे. एका रात्रीत श्रीमंत होण्याचे आदर्श(?) अवैध मार्ग, दूरदर्शन मालिका, चित्रपटांद्वारे तरुणांसमोर नित्यनेमाने येत आहेत. अशा रीतीने श्रीमंत होणाऱ्यांना सुखाची झोप कधीच मिळत नाही. झोपेसाठी घ्यावी लागते गोळी. असे जीवन म्हणजे सुळावरची पोळीच. फक्त स्वतःची नव्हे तर संपूर्ण घरादाराची होळी कधी होईल ते सांगता येत नाही. तेव्हा सावधान! या मार्गाने मिळवलेला पैसा आम्हाला नको. कष्ट करून सरळ मार्गाने पैसा कमवू या.

पैसा हे जीवनाचे साधन आहे साध्य नव्हे. जो माणूस पैसा हे साध्य मानतो त्याच्यामागे असाध्य रोग लागतात. रक्तदाब, हृदयविकार इत्यादी. रात्रंदिवस या माणसाला एकच छंद असतो. पैसा कमवायचा! जास्त पैसा कमवायचा! त्याला पैशापुढे इतर गोष्टी तुच्छ वाटतात. पैशाने आपण सर्व खरेदी करू शकतो ही घमेंड त्याला असते. पण पैशाने प्रेम आणि आरोग्य खरेदी करू शकत नाही हे त्याला कळत नाही. हे कळते तेव्हा बहुधा वेळ निघून गेलेली असते.

एक मित्र : काय रे, वकील आणि डॉक्टर यांत फरक काय आणि साम्य काय?

दुसरा मित्र : एक जण काळा कोट घालून काळे धंदेवाल्यांना वाचवतो तर दुसरा पांढरा कोट घालून काळे धंदेवाल्यांना वाचवतो. उद्देश एकच स्वतःचा खिसा भरणे.

आरोग्य असेल तरच जीवनाचा आस्वाद घेता येतो. अविरतपणे श्रम करा. प्रामाणिकपणे काम करा. कोणताही व्यवसाय सचोटीने करा, पैसा मिळवा. देशाच्या फाळणीनंतर अंगावरच्या कपड्यानिशी, बेघर, बेकार निर्वासित बनून आलेल्या सिंधी माणसांनी सुरुवातीला फाटके कपडे घालून

फूटपाथवर, रेल्वेमध्ये रुमाल, गोळ्या-बिस्किटे विकण्यात कधीच कमीपणा मानला नाही. आज या लोकांनी विविध व्यवसायांत नेत्रदीपक यश गाठले आहे. आपलेच बांधव हे! त्यांचे चांगले गुण घेतलेच पाहिजेत.

मिळवलेल्या पैशाचा योग्य विनियोग केला पाहिजे. कुटुंबाच्या सर्व गरजा व्यवस्थितपणे भागवल्या पाहिजेत. त्याचवेळी आपण पैसा अनाठायी तर खर्च करत नाही ना याचा विचार करावा. खूप महागाचे ड्रेस, साड्या यांची खरंच गरज आहे का? काही भारी साड्या तर आपण फक्त लग्नकार्य व खास कार्यक्रमासाठीच वापरतो. म्हणजेच वर्षातून २-३ वेळाच! एरव्ही त्या कपाटात पडून असतात. मुळात तब्येत चांगली असली तर साधे कपडेही चांगले दिसतात. हल्ली एक नूर आदमी सौ नूर कपडा अशी परिस्थिती आहे काही घरांत. प्रत्येक वस्तू खरेदी करण्यापूर्वी विचार करा ही वस्तू खरंच हवी आहे का? आवश्यक ते जरूर खरेदी करावे. मी काटकसर करावी असे म्हणत नाही. कारण तरुण पिढीला काटकसर म्हणजे कंजूषपणा वाटतो. पण अनाठायी खर्च टाळा. अपव्यय टाळा असे म्हणेन.

अपव्यय टाळा : बऱ्याच घरांतून नित्यनेमाने अन्न वाया जाते. कधी कधी ते कचराकुंडीत टाकलेले दिसते. म्हणजे गरिबांच्या मुखातही पडत नाही ते! आम्हाला तिन्ही वेळा वेळेवर खायला मिळते म्हणून भूक काय असते, ती लागल्यावर अन्न मिळाले नाही तर काय क्लेश होतात हे आम्ही कधी अनुभवलेलेच नसते. मग त्या परब्रह्माचे महत्त्व कसे समजणार आम्हाला? त्यासाठी कधीतरी कडकडीत उपवास घडावा लागतो. दरिद्रीनारायणाच्या झोपडीत डोकवावे लागते. पहा काय वाटतं तुम्हाला या प्रसंगाबद्दल....

सकाळी अकरा-साडेअकराची वेळ असेल. मी चिंचवडमधील एका मोठ्या झोपडपट्टीत कामासाठी गेले होते. नुकतीच बाळंतीण झालेली माझी पेशंट दोन दिवसांपूर्वी घरी आली होती. तिच्याकडे गेले. लाकडे घातलेली चूल ढणढणत होती. ॲल्युमिनियमच्या पातेल्यात पाणी उकळत होते. त्यामध्ये तिने तिखट-मीठ टाकले. पत्र्यावरील टोपली काढून आणली. त्यातील भाकरी त्या पाण्यात तुकडे करून घातली. मी म्हणाले, 'काय करतेस हे लाडाबाई?' ती म्हणाली, 'आज बाळांतीण झाल्याचा पाचवा दिवस. सध्या आपला धंदा (बोहारीण) बंदच आहे. नवरा फारसं कमवत नाही. कमावलेले दारू, मटका यात उडवतो. काय करू? घरात काही

पण शिल्लक नाही. माझ्या म्हाताऱ्या आईने मागून आणलेल्या चपात्या, भाकरी वाळलेल्या आहेत, त्याच उकळून खाणार आम्ही. तिची ३ व ५ वर्षांची दोन मुले भुकेने तळमळत होती. पितळीत ते शिजवलेले तुकडे कधी पडतात याची वाट पहात होती. म्हातारी आई कोपऱ्यात बसून डोळे टिपीत होती. माझे डोळे भरून आले. पर्समधून पैसे काढले. तिला दिले डाळ, तांदूळ आणण्यासाठी.

या आपल्या देशात अनेक लोक भुकेने तडफडत असताना आम्ही मात्र तिन्ही त्रिकाळ भरपेट जेवायचे, अन्न फेकून द्यायचे हे पटते का? भुकेने व्याकूळ झालेल्या या माणसांच्या मुखात अगदी नित्यनेमाने नाही पण मधून मधून तरी अन्न घालता येईल ना? ते आपले कर्तव्यच आहे ना? म्हणूनच अन्नदानाला प्रत्येक धर्मात महत्त्व आहे. तेव्हा आजच निश्चय करा, अन्न वाया न घालवण्याचा!

आमच्या घरात तशा अनेक गोष्टी वाया जात असतात. वाढत्या वयाच्या मुलांच्या चप्पल, बूट, कपडे, न वापरलेली औषधे. हे सर्व आपण गरजू लोकांना देऊ शकतो.

पाण्याचा अपव्यय : पुण्याला पाणी मुबलक. पहाटे पाणी आले की काही बायका आदल्या दिवशी भरलेले पाणी ओतून देतात. इतर गावांतून पाण्यासाठी लोकांचे चाललेले हाल त्यांना माहीत नसतात का? दूरदर्शनवर ते आम्ही पाहिलेलेही असतात. मग ही बेपर्वाई का? मैलामैलांवरून पाणी आणायला लागल्याखेरीज यांना पाण्याचे महत्त्व कसे कळणार? एखादी गोष्ट विनासायास मिळाली की, तिचे महत्त्व कळत नाही, असे म्हणतात तेच खरे!

आता पहा, आमच्या देशाची लोकसंख्या १०० कोटी. प्रत्येकाने रोज अर्धा ग्लास पाणी वाया घालवले तरी दिसामाजी ५० कोटी ग्लास पाणी वाया जाते. तेव्हा सर्वांना जीवन देणारे हे जीवन वाया घालवू नये. हे पाणी अत्यंत अमूल्य आहे. त्याशिवाय वनस्पती, प्राणी जगू शकत नाहीत.

विजेचा अपव्यय : अनेक कार्यालयात, घरात आवश्यकता नसताना पंखे, दिवे चालू असतात. कोणालाच वाटत नाही की येता-जाता नको असतील तेव्हा बटने बंद करावीत. साहेब व इतर कर्मचाऱ्यांना वाटते हे आपले काम नाही. शिपायाला हे करावेसे वाटत नाही वा तशी जाणीवही कोणी करून देत नाही. याच्या मुळाशी 'मला काय त्याचे' ही प्रवृत्ती आहे.

पुणे शहर व उपनगरे मिळून एकूण ९ लाख वीजग्राहक आहेत. हे ग्राहक झोपडपट्टीवासियांपासून आलिशान बंगल्यापर्यंत तसेच व्यावसायिक वापर, पानठेल्यापासून ते पंचतारांकित हॉटेलांपर्यंत, छोट्या-छोट्या उद्योगांपासून महाकाय कारखान्यापर्यंत आहेत.

या ग्राहकांनी एक ४० वॅटचा दिवा अथवा ट्यूबलाईट (५० वॅट) फक्त १० मिनिटे कारण नसताना चालू ठेवली तर १९,१४०/- रुपये वाया जातात. एक सिलींग फॅन/टेबल फॅन १० मिनिटे अनावश्यक चालू ठेवल्यास २८,७१०/- रु. वाया जातात. दूरदर्शन संच्याच्या १० मिनिटे अनावश्यक वापराने ४७,८५०/- रुपये तर आकाशवाणीचे कार्यक्रम १० मिनिटे अनावश्यक ठेवल्यास २३,९२५/- रुपये वाया जातात. म्हणजेच एकूण १,१९,६२५/- रुपये हे एकट्या पुणे शहरासाठी १० मिनिटांच्या अनावश्यक वीज वापराने वाया जातात. या प्रमाणात संपूर्ण देशाचा हिशोब काढल्यास तो कोट्यवधीच्या घरात जाईल. ही राष्ट्रीय संपत्ती आम्ही वाचवू शकत नाही का? निश्चित वाचवू शकतो. प्रत्येकाने याबाबत दक्ष राहिले पाहिजे. बेफिकीर वृत्ती सोडून दिली पाहिजे. राष्ट्रहिताला प्राधान्य दिले पाहिजे तरच हे घडू शकते. राष्ट्रीय संपत्तीचा योग्य तो विनियोग करावा.

मर्यादित संतती : माणसाची सारी धडपड आपल्या मुलांसाठी, कुटुंबासाठी असते. संसार वेलीवर पहिले फूल फुलले की, जीवन सार्थ झाल्यासारखे वाटते. मुले आई-वडिलांचे आशास्थान असतात.

आजच्या महागाईच्या दिवसात मुले वाढविणे ही गोष्ट सोपी राहिली नाही. मुलांचे पोषण, शिक्षण, संस्कार त्यांचा सर्वांगीण विकास अशा अनेक जबाबदाऱ्या येतात माता-पित्यावर. आजच्या मोहमयी जगात व्यसनांपासून त्यांना दूर ठेवण्यावर कटाक्ष ठेवावा लागतो.

एक किंवा दोन मुले, संसारवेलीवर सौख्य फुले,
या मुलांना वाढवा! घडवा!! आदर्श बनवा!!!

ही मुलेच आईवडिलांचे सर्वस्व असतात. तेव्हा एक किंवा दोनच मुले बस्स! त्यांच्यावर आपले लक्ष केंद्रित करावे. त्यांना सुसंस्कृत करावे. ही मुले घराची खरी संपत्ती! पण त्यांच्याकडे योग्यप्रकारे लक्ष न दिल्यास ती आपत्तीही ठरू शकतात. या मुलांसाठी आईवडिलांनी नुसता पैसा नाही द्यायचा तर नेमाने वेळही द्यायला हवा. मुलींच्या माध्यमिक शाळेत पालकांच्या

सभेला मी उपस्थित होते. प्रत्येक पालकाने स्वतःचे नाव सांगून मुलीचे नाव सांगायचे. कोणत्या इयत्तेमध्ये शिकत आहे ते सांगायचे असा कार्यक्रम सुरू होता. माझी पाळी आली. मी उभी राहिले. अन् म्हणाले, 'या शाळेत माझ्या एकूण ३२ मुली आहेत. तसा हशा झाला, मग मी म्हणाले, 'मी अनाथ हिंदू महिलाश्रमाची अधीक्षिका म्हणजेच या मुलींची पालक या नात्याने बोलत आहे.' मग हशा ओसरला.

संगती : प्रत्येकालाच मित्र-मैत्रिणी असाव्यात असे वाटते. यालाच आपण संगत म्हणतो. ही संगत चांगली असेल तर जीवनाची रंगत वाढते. वाईट असेल तर बेरंग होतो. बहुसंख्य व्यसनी माणसे आपल्याला व्यसन मित्रामुळे लागले असे सांगतात. सुरुवातीला हा मित्र म्हणतो, 'अरे यार, तुझ्यात काही दमच नाही. सिगरेटचा एक दम मारता येत नाही तुला?' नंतर सिगरेट ओढून ओढून याला दम लागतो. कॅन्सरसारखा रोग झाला की, तरुणपणीच राम म्हणतो. या जगाचा निरोप घ्यावा लागतो त्याला.

किंवा अरे यार, एक पेग घे. म्हणजे बघ कसं हवेत तरंगल्यासारखं वाटतं ते. हे नाही सांगत की, नशा संपल्यावर जमिनीवर दाणकन् आपटशील. जीवन उद्ध्वस्त होईल. सुरुवातीला स्वतःच्या पैशाने व्यसनाधीन माणूस या मित्राला सिगरेट, दारू इत्यादी पुरवितो. मित्र पूर्ण व्यसनाधीन झाला की, त्याच्याच पैशाने स्वतःची व्यसने भागवतो, त्या मित्राला कंगाल करतो. भिकेला लावतो. थोडक्यात सांगायचे तर हे मित्र. 'आम्ही बिघडलो तुम्ही बिघडा ना' या प्रवृत्तीचे असतात. असा माणूस मित्र नव्हे तर शत्रूपेक्षाही भयंकर असतो, हे लक्षात ठेवावे. त्यांच्यापासून सदैव दूर रहावे.

जीवन सुखी करण्यासाठी हवा सुहृद

सुहृद : सु म्हणजे चांगले, हृद म्हणजे हृदय. म्हणजेच ज्याचे हृदय चांगले आहे तो सुहृद. हा तुमचे हृदगत जाणतो. चांगले काय आणि वाईट काय याची वेळोवेळी जाण देतो. याच्यापाशी तुम्ही तुमची सुखदुःखे मोकळेपणाने बोलता. अडचणीच्या वेळी आधार देतो. मदत करतो. तुमच्या दुःखाने व्याकूळ होतो, सुखाने सुखावतो. हा सुहृद तुमची आई, वडील, भाऊ, बहीण, मित्र, मैत्रीण, नवरा, बायको कोणीही असू शकतो. असा सुहृद मिळाला की जीवनाला रंगत येते. असा सुहृद मिळणे म्हणजे भाग्यच. असा सुहृद म्हणजे जीवनसागरातील दीपस्तंभच!

या सुहृदाजवळ आपल्या अश्रूंना वाट करून देता. हा तुमचे अश्रू पुसतो. तुमच्या पाठीवरून हात फिरवतो. तुम्हाला दिलासा देतो. या सुहृदाजवळ मनसोक्तपणे अश्रू ढाळावेत.

अश्रू : अश्रू भावनांचा सुंदर आविष्कार! प्रत्येक माणूस जीवनात कधी ना कधी रडतोच! प्रसंगी अश्रू ढाळल्याने मन मोकळे होते. मनावरचा ताण कमी होतो. हलकं हलकं वाटतं! आपल्या सुहृदाजवळ आपल्या वेदना, दुःख सांगावे. अश्रू ढाळावेत. आपले अश्रू पुसण्यासाठी सहृदय सुहृदाचे हात पुढे यावेत. आपल्या अश्रूंचे मोल तो जाणतो. आपल्या पाठीवरून फिरणारा त्याचा हात आपले दुःख हलके करतो! विसरायला लावतो. सुहृदाच्या अमृतस्पर्शाने अश्रूंची फुले होतात. आपण नव्या उमेदीने फिरून कामाला लागतो.

पण मित्रांनो, एक लक्षात ठेवावे. हे अश्रू अमूल्य आहेत. उठसूठ कोणाजवळही ते ढाळू नयेत. आपल्या अश्रूंचे हसू होता कामा नये म्हणून प्रसंगी अश्रूंना बजावून सांगावे...

अश्रूंनो !

अश्रूंनो जा नयनांच्या दारातून परतून!
पापण्यांनो कवाडे घ्या मिटून!
स्वातीच्या जलबिंदू सम
नेत्रांच्या शिंपल्यात जा मिटून
ओघळलात जर कधी गालांवर
या जगती तुम्हा नसे
पाण्याइतुके मोल!
म्हणून म्हणते, अश्रूंनो जा नयनांच्या दारातून परतून!

विचारे, विवेके वर्तावे

आता वरील सर्व गोष्टी आहेत पण माणूस विचारपूर्वक वागला नाही तर तो सुखी होईल का? म्हणून विचारपूर्वक वागा. विचारशक्ती ही माणसाला लाभलेली देणगी. तिचा वापर करा. कोणताही निर्णय घेण्यापूर्वी विचार करा. आपल्या वागण्याने कोणते बरेवाईट परिणाम होतील याचा आधी विचार करा म्हणजे पश्चात्ताप करण्याची वेळ येणार नाही. हवे तर आपल्या

वडीलधाऱ्या माणसांचा, सुहृदांचा सल्ला घ्या. अविचाराने वागून दैवाला दोष देऊ नका. दैववादी बनू नका. 'पश्चात्तापापेक्षा पूर्वताप' बरा! लोक काय म्हणतील यापेक्षा स्वतःची सदसद्विवेकबुद्धी काय म्हणते ते ऐका. त्याप्रमाणे वागा. माझे जीवन मी घडवू शकतो हा आत्मविश्वास संपादन करा.

आता नुसते विचारपूर्वक वागून भागत नाही तर मनावर ताबा ठेवायलाही शिकले पाहिजे. मनावर ताबा ठेवायला शिका. काम, क्रोध, मद, मोह, मत्सर, अहंकार हे विकार प्रत्येक माणसामध्ये असतातच, प्रसंगानुसार यांचे अनुभव प्रत्येकाला येतात. इतपत ठीक आहे. पण अनुभवातून यावर ताबा मिळवायला शिकले पाहिजे. भगवद्गीतेमध्ये सांगितल्याप्रमाणे मनाचे दास होऊ नका, तर मनाला आपले दास करा.

काम : प्रणयभावना, लैंगिक भावना ही नैसर्गिक आहे. ती शरीराची भूक आहे. तिला भावनेची साथ मिळाली की, खरे सुख अनुभवास येते. जीवन आनंदी बनते. ज्या जोडप्याचे शयनगृहात सुखसंवाद होतात, त्यांनी जीवनाशी सुसंवाद साधला असे म्हणण्यास हरकत नाही. सुखी जीवनासाठी कामजीवनामध्येही सामंजस्य, हळूवारपणा, प्रेम हवेच. आपल्या जोडीदाराशी एकनिष्ठ रहा. विश्वास हा वैवाहिक जीवनाचा पाया आहे.

क्रोध : कधीही राग आला नाही असा माणूस सापडेल का? नाही. म्हणजे राग हाही मनुष्यस्वभावाचा स्थायीभाव आहे. प्रसंगानुसार क्वचित रागावणे ठीक आहे. पण साध्यासाध्या गोष्टींत रागावणे, त्रागा करणे हे बरोबर नाही, त्यामुळे रक्तदाब वाढतो. मग हृदयविकारही पाठोपाठ आलाच. शिवाय त्यामुळे विचारशक्ती कमी होते. चुकीचे निर्णय घेतले जातात. असा रागीट माणूस स्वतःचे स्वास्थ्य तर गमावतोच पण घरातील सर्वांना आजारी करतो. तेव्हा मंडळी, रागवा पण कधीतरीच!...

आता आपण मदाबद्दल विचार करू.

मद म्हणजे गर्व. गर्व व अहंकार यामुळे दुसरी माणसे दुखावली जातात. मी श्रेष्ठ! माझेच बरोबर! माझ्यासारखा दुसरा कोणी नाही हा मद. यामुळे आपली प्रगती खुंटते. एकदा मी श्रेष्ठ असे मानल्यावर माझ्यात सुधारणा करणार कशी? दुसरा चांगला दिसलाच नाही तर त्याचे गुण मी घेणार तरी कसे? तेव्हा माणसाला स्वतःबद्दल अभिमान जरूर असावा. पण अहंकार नसावा.

आता मोहाबद्दल काय सांगावे ?

मोह : हा तर सर्वांत धोकादायक! कोणाला कशाचा, कधी, किती मोह पडेल याचा नेमच नसतो. अगदी चमचमीत पदार्थ खाण्यापासून अफाट पैसा मिळवण्यापर्यंतचा मोह. मोहाच्या तऱ्हा अनेक, प्रकार अनेक. परिणाम मात्र एकच. दुःख, वेदना, अस्वस्थता! टोकाला गेल्यावर सर्वनाश! तेव्हा मोहापासून दूर राहणे हेच बरे.

जो मनाने समाधानी तोच खरा श्रीमंत. हे लक्षात ठेवावे.

मत्सर : मत् + सर. जो संपत नाही तो मत्सर. जो वारंवार केल्याने माणसाला संपवतो तो मत्सर. माझ्यापेक्षा दुसऱ्याकडे खूप काही आहे उदा. पैसा, सौंदर्य, हुषारी, सत्ता इत्यादी याचा अनेक माणसांना मत्सर वाटतो. तो क्षणिक, प्रासंगिक असतो तोपर्यंत ठीक असते. पण सातत्याने वाटणारा हेवा मनाची शांती गमावून बसतो. त्याचे रूपांतर मत्सरात होते. अशा दुराचारावर प्रयत्नपूर्वक विजय मिळवला पाहिजे. या जगात प्रत्येक क्षेत्रात एकापेक्षा एक सरस माणसे आहेत, याचे भान ठेवावे. स्वतःला ओळखायला शिकावे. आपली कुवत जाणून घ्यावी. जे आहे त्यात समाधान मानावे. माझ्या ओळखीच्या एक बाई अतिशय अहंकारी. आम्ही ३-४ जणी बोलत असताना त्यांनी सोन्याचा विषय काढला.

बाई : 'माझ्याजवळ ६० तोळे सोने आहे. तुमच्याजवळ किती आहे हो?'

मी : 'बाई, माझ्याजवळ किती सोनं आहे यापेक्षा मी किती माणसांच्या आयुष्याचं सोनं केलं याला महत्त्व देते.'

तेव्हा मंडळी, मत्सरामुळे आपण स्वतः संपण्यापेक्षा आपण त्या दुष्ट मत्सरालाच संपवू या. समाधानी बनू या.

आता सारं काही ठीक असलं तरी जीवनात कधीकधी निराश होण्याचे प्रसंग येतच असतात.

नैराश्य टाळा : नैराश्याला क्षणैक थारा द्यावा, सदैव आसरा देऊ नये. जीवनात दुःखाचे, वैफल्याचे प्रसंग येतच असतात. समर्थ रामदास स्वामींनी सांगितले आहेच....

जगी सर्व सुखी असा कोण आहे, विचारी मना तूचि शोधूनि पाहे.

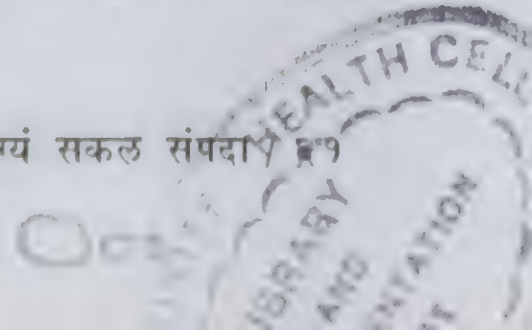
या दुःखातून मार्ग काढा. आपल्या दुःखाचा बाऊ करू नका. अगदीच निराश झाला असलात तर खालीलपैकी एखाद्या संस्थेला भेट द्या.

उदा. कुष्ठरुग्णालय (लेप्रसी हॉस्पिटल) मनोरुग्णालय, कॅन्सर हॉस्पिटल, मतिमंद मुलांची संस्था, कारागृह. जीवनातल्या भयाण सत्याला निर्भयतेने, निश्चयाने सामोरे जाणारे, हातापायाची बोटे गमावलेले कुष्ठरोगी, मी कोण आहे हेच विसरून गेलेले तरुण मनोरुग्ण, कर्करोगासारख्या भयंकर रोगाशी झगडणारे कोवळे जीव, त्यांचे हताश झालेले माता-पिता. शरीराची वाढ झालेली आहे पण बुद्धी खुंटलेले केविलवाणे चेहरे. क्षणभराच्या अविचाराने घराला, स्वातंत्र्याला पारखे झालेले तरुण कैदी! हे सारं सारं पाहा, आणि विचारा आपल्या मनाला, मी खरंच इतका दुःखी आहे का? तुमचे मन उत्तर देईल... छे! मुळीच नाही. तेव्हा निराश होऊ नका. दुःखी राहू नका. हसा, आनंदी रहा.

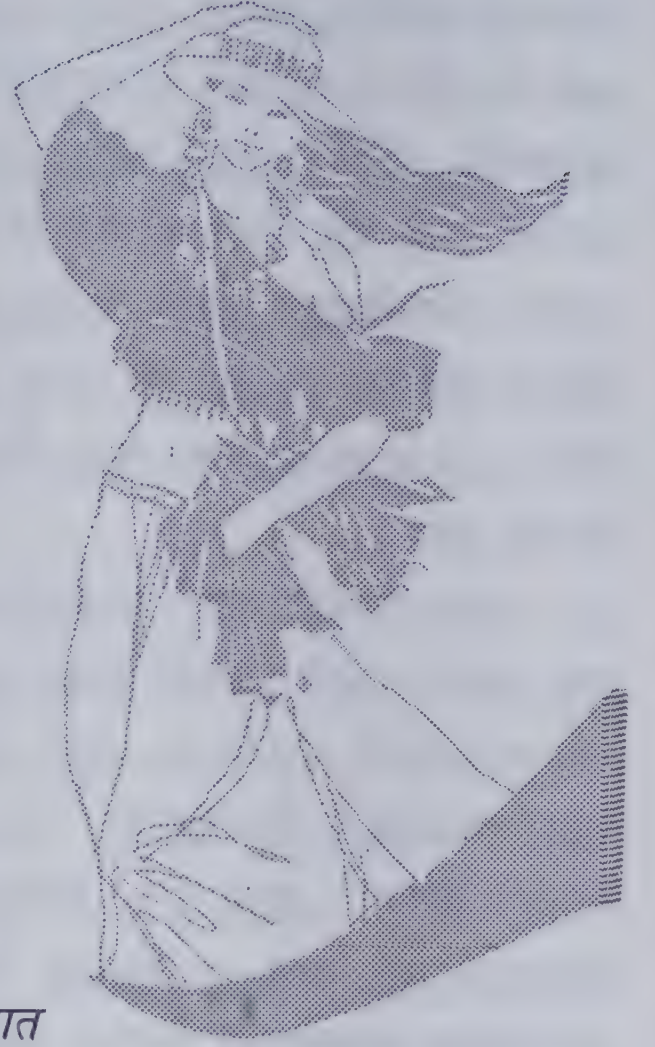
हसा आनंदी रहा : पृथ्वीतलावरील समस्त प्राण्यांमध्ये फक्त माणूसच हसू शकतो. हल्ली आम्ही हसतो दुसऱ्याकडे पाहून. म्हणजे कुणी पडलं, कुणाला बोलणी बसली तर. असं हास्य नको. हास्य निरागस असलं पाहिजे. लहान बाळाच्या चेहऱ्यावरील गोड हास्यासारखं! स्वतःला आणि इतरांना आनंदी करणारे हास्य हवे. दिवसभरात मनापासून थोडा वेळ हसले तर मनावरचे सारे ताण दूर होतात. मन आनंदी होते. इतकेच काय रक्तदाब, हृदयविकार यांसारख्या रोगांना आपण दूर ठेवू शकतो. कसा वाटतो पुढील विनोद.

व्याख्याते : अनुराधा, अभिनंदन! तू सर्जरीमध्ये पहिली आल्याबद्दल! पण काय गं, परीक्षकाने तुझ्या सुंदर चेहऱ्याकडे पाहून मार्कस् दिलेले दिसतात.

अनुराधा : सर, सर्व परीक्षक काही तुमच्यासारखे नसतात.

आता भारतात, परदेशात हजारो हास्यक्लब निघालेले आहेत. तिथे जाणे सर्वांनाच जमणार नाही. एकत्र जमल्यावर घरी गप्पा मारताना एकमेकांना विनोद सांगा. आणि हसा भरपूर हसा! त्यासाठी विनोदी पुस्तके वाचा, विनोदी कॅसेटस् लावा. कै. आचार्य अत्रे, कै. पु.ल. देशपांडे,

श्री. द.मा.मिरासदार हे समस्त लेखक, वक्ते आहेत ना पुस्तकरूपाने आपल्यामध्ये! आता पुढील वात्रटिका वाचा हं!

काळ

'तो काळ असा होता
चाल आमची मस्त होती
नजर आमची धुंद होती
तारुण्याची सोनसळा अन्
सौंदर्याची पुतळी जशी
वय आमचं सोळा होतं.
कॉलेजचे ते दिवस सुखाचे;
मुलं सदैव मागे लागायची!
काळ आता असा आहे
चाल आमची ताठ आहे
नजरेमध्ये धाक आहे
वय आमचं साठ आहे
काय सांगायचं मंडळी
मुलं अजून आमच्यामागे लागतात
पण ही मुलं माझ्या मुलाची मुलं असतात
आजी कडेवर घे म्हणून
नातवंडं मागे लागतात
मुलं अजून आमच्यामागे लागतात!'

हसलात ना? अगदी मनापासून खूप हसा! इतरांना हसवा. हसवाहसवीचे हे लोण सगळीकडे पसरू द्या.

आता हे सर्व केलं तरी दुसऱ्याच्या भावना जपणं फार महत्त्वाचं आहे. सुखी संसारासाठी हे सामंजस्य हवेच.

भावविश्व जपा : आपल्या घरातील, सहवासात येणाऱ्या प्रत्येक माणसाला भावना आहेत त्या समजून घ्याव्यात. त्यांना जपावे. आपले बोलणे विचारपूर्वक हवे. माणसाचे मन दुखवायला वेळ लागत नाही. फुलवण्यासाठी मात्र थोडा वेळ द्यावा लागतो. बोलताना त्या व्यक्तीच्या जागी

मी असतो तर काय अपेक्षा केली असती असा विचार करावा. म्हणजे हे भावविश्व सांभाळता येते.

वडिलांनी विसरू नये आपण एकेकाळी मुलगा होतो. मुलाने विसरू नये भविष्यात आपणही पिता बनणार आहोत. सासूने विसरू नये आपण या घरात सून म्हणून आलो होतो. सुनेने विसरू नये आपल्यालाही भविष्यात सासू व्हायचे आहे. एकमेकांशी प्रेमाने वागल्यास जीवन गोड होते.

प्रेम : थोडक्यात सांगायचे तर एकमेकांना समजून घ्यावे. प्रेम द्यावे. तुम्ही प्रेम दिलेत तर तुम्हालाही ते मिळेल. कोणातरी कवीने म्हटले आहे, 'प्रेम लाभे प्रेमळाला, त्याग त्याची ही कसोटी.' मानवी जीवनात प्रेमाबरोबर त्याग आलाच. कधी ना कधी प्रेमाची कसोटी द्यावी लागते. खरे प्रेम या कसोटीला उतरते. ही प्रेमभावना कुटुंबीय, मित्र, शेजारी, सहकारी सर्वांबद्दलच हवी. प्रेम हा भावविश्वाचा आधार आहे. एके ठिकाणी वावरल्यावर क्वचित मतभेद होणे स्वाभाविक आहे. पण तो शक्यतो टाळावा अथवा सामंजस्याने सोडवावा.

दूरदर्शनचे कार्यक्रम मुलांचे भावविश्व उद्ध्वस्त करीत नाहीत याबाबत सावध रहा. मुलांना वाईट मार्गाला जायला लावत नाही ना याबाबत सावध रहा. सध्या तीन पिढ्या एकत्र बसून अगदी जेवतानाही कार्यक्रम बघत असतात. संध्याकाळचे खाणेपिणेही या पेटीसमोर बसूनच होते. आजकाल दूरदर्शन मालिका, चित्रपट यांमध्ये खून, दरोडे, मारामाऱ्या, समस्या असतातच. समोरचे चित्र मुले टक लावून बघत असतात. एकीकडे खातही असतात.

म्हणजे समोर खून पडलेला दिसत असतानाही हे मूल व्यवस्थित जेवण घेत असते. आपल्याला वाटते बरे झाले मूल छान जेवते आहे. पण समोर जेव्हा भयंकर दृश्य दिसते तेव्हा मेंदू आपले काम करतच असतो. तो आज्ञा देतो, समोर काहीतरी भयंकर घडत आहे. पाचकरस स्रवण्याचे थांबते किंवा कमी होते. म्हणजे खाल्लेल्या अन्नाचे पचनही नीट होत नाही. मुलाचे पोषण होत नाही.

थोडा विचार करा. खून, मारामाऱ्या पाहात व्यवस्थितपणे जेवणाऱ्या या चिमुकल्या जिवाची आई त्याला रडताना दिसली आणि त्याचे चिमुकले हात आईचे अश्रू पुसण्यासाठी पुढे आले नाहीत तर? सहन करू शकाल हे? हीच अपेक्षा आहे का तुमची मुलांकडून? नाही ना? प्रत्येक मातापित्याला

वाटत असते, मुलांनी आपल्याला काही दिले नाही तरी चालेल, पण नितांत प्रेम द्यावे. मायेचे शब्द द्यावेत.

तेव्हा लक्षात ठेवा, दूरदर्शनच्या 'मूर्ख खोक्याचे' बटन तुमच्याच हातात आहे. मुलांना योग्य असेच कार्यक्रम दाखवा. जेवताना मन लावून फक्त जेवणच करा.

हे प्रेम प्राणिमात्रांवर करावे, निसर्गावर करावे. निसर्ग आपल्याला खूप काही देतच असतो. पण प्राणीही निस्सीम प्रेम करतात.

आपल्या धन्याला प्राणपणाने साथ देणाऱ्या महाराणा प्रतापाच्या चेतक नावाच्या घोड्याची कथा आपल्याला माहीतच आहे. तर, छत्रपती शाहू महाराजांच्या इमानी कुत्र्याने त्यांच्या चितेवरच झेप घेतली. सातारला क्षेत्र माहुली येथे या कुत्र्याची समाधी आहे.

असाच एक प्रसंग! आम्ही नुकतेच नवीन घरात राहायला आलो होतो. पाहतो तर चिमणाचिमणीने आम्ही येण्यापूर्वीच आपले घरटे थाटले होते. थोड्या दिवसांतच चिमणी किलबिल ऐकू आली.

रोज सकाळी कामाला जाण्यापूर्वी मी या पाखरांसाठी पोळी बारीक करून ताटलीत ठेवायची. संध्याकाळी भात ठेवायची. हे सर्व चिमणाचिमणी पिलांना भरवायचे. असा दिनक्रम चालू होता. पिल्ले मोठी व्हायला लागली होती.

एके दिवशी आम्हाला सत्यनारायणाच्या पूजेसाठी रात्री भाच्याकडे जेवायला बोलविले होते. आम्ही जेवण करून रात्री साडेनऊ वाजता परत आलो. घरात पाऊल टाकतो तर नुसता किलबिलाट. चिमणी-पाखरांनी घर डोक्यावर घेतले होते. माझ्या लक्षात आले, यांना आज उपवास घडला. संध्याकाळचा भात मिळाला नाही म्हणून हा गोंधळ. कुकर लावून भात करेपर्यंत अर्धा तास तरी लागला असता.

मला आठवले, आपण सत्यनारायणाचा प्रसाद आणला आहे. मी लगेच नेहमीच्या जागी प्रसाद ठेवला. या पाखरांचे उदरभरण सुरू झाले. क्षुधाशांती झाली. किलबिलाट थांबला.

सत्यनारायणाच्या प्रसादाचा इतका चांगला उपयोग कधीतरी झाला असेल का?

छोट्या छोट्या गोष्टींतून असे समाधान मिळवावे, प्रेम करावे. प्रेम मिळवावे. मानवी जीवनात प्रेम नसेल तर ते जीवन असह्य होईल. जन्माला

आल्यापासून आईवडील, भाऊ-बहीण, मित्रमैत्रिणी, नवराबायको, मुले नातवंडे या सर्वांचे प्रेम आपल्याला मिळते. आपणही त्यांच्यावर मनापासून प्रेम करतो. मन सुखावते. हा सुखाचा ठेवा भरभरून वाटावा म्हणजे तो तुम्हालाही तसाच भरभरून मिळेल. हे प्रेम आपल्या वागण्यातून, बोलण्यातून व्यक्त होते.

बोलण्यात गोडवा असावा : बोलण्यापूर्वी विचार करावा. कोणाचे मन दुखवू नये. गोड बोलण्याने अनेक गोष्टी सहजसाध्य होतात. पण या बोलण्यात मानभावीपणा नसावा. सहजता असावी. आता हेच पाहा. तुम्हाला काम करून घ्यायचे आहे आणि तुम्ही म्हणालात तर, 'ए पोरा, माझं हे काम कर रे' त्याला मुलाला तो अपमान वाटतो. मन दुखावले जाते. मग तो तुमचे काम करेलच असे नाही. केलेच तर मजबुरीने! त्यात मन ओतणार नाही. त्या उलट असं म्हणालात तर, 'माधव बेटा, माझं एवढं काम करशील का?' नावाने हाक मारल्यामुळे तो सुखावतो. तुमच्याबद्दल आपुलकी वाटते. तुमचे काम तो मनापासून करतो. ही गोड बोलण्याची जादू साध्य करावी. आयुष्य गोड करावे. गोड बोलण्याबरोबर शांतवृत्ती हवीच.

शांतवृत्ती : संत तुकाराम महाराजांनी साध्या-सोप्या शब्दांत शांतीचे महत्त्व सांगितले आहे, ते म्हणतात...

'शांती परीते नाही सुख, एर अवघेची दुःख,
खवळलीया कामक्रोधी, अंगी भरती आधी व्याधी,
म्हणूनी शांती ते धरा, उतराल पैलतीरा।'

हा उपदेश प्रत्येकाने आचरणात आणला तर, भांडणे, मारामाऱ्या इत्यादी समस्या निर्माणच होणार नाहीत. शांत स्वभावाची माणसे सर्वांनाच आवडतात. शांततेबरोबर समाधानही लाभतेच.

समाधानी वृत्ती : आजचे युग हे स्पर्धेचे आहे. ही स्पर्धा व्यक्तिगत जीवनात प्रत्येक क्षेत्रात दिसते. बऱ्याच वेळा ही स्पर्धा जीवघेणी ठरते. माणसाची दमछाक होते. आपल्याला हवी असलेली गोष्ट मिळविण्यासाठी आटोकाट प्रयत्न करावेत. मिळाली तर आनंदच आहे पण नाही मिळाली तर, आहे त्यात समाधान मानावे. या जगामध्ये आपल्यापेक्षा गरीब, दुःखी, कष्टी माणसे आहेत, याचे भान ठेवावे. स्वतःच्या मनाची समजूत घालावी. समाधानी माणूस सुखी असतो हे विसरू नये.

शिस्त : या सर्वांबरोबर आपण स्वतःला शिस्तही लावली पाहिजे. वेळेवर उठणे, वेळेवर सर्व कामे करणे, अकारण जागरणे म्हणजे पार्ट्या, दूरदर्शनचे फालतू कार्यक्रम टाळले पाहिजेत. सकाळपासून, झोपेपर्यंतच्या कार्यक्रमांमध्ये शिस्त हवीच. एखादवेळचे बदल ठीक आहेत.

'लवकर निजे, लवकर उठे तया ज्ञान, संपत्ती, आरोग्य भेटे' ही म्हण लक्षात ठेवावी.

वेळेचे नियोजन करावे : निवांत बसून आपण दिवसातील २४ तासांत कोणकोणती कामे किती वेळात करतो याची नोंद घ्यावी. उदा. नोकरी करणाऱ्या व्यक्तीने नोकरीचे तास, प्रवासाचा वेळ. तर घरात असणाऱ्या गृहिणीने स्वयंपाकघरातील काम, निवडणे इत्यादी सर्वसामान्यपणे खर्ची पडणारा वेळ याचीही नोंद ठेवावी. उदा. झोप, आन्हिक, दूरदर्शन, गप्पा, छंद, व्यायाम, वाचन, ध्यानधारणा इत्यादी शक्य असल्यास कागदावर याचा आलेख काढावा. मग मी रोज वाचन, छंद, व्यायाम, ध्यानधारणा यांना किती वेळ देतो ते पाहावे. यामध्ये दूरदर्शनचे फालतू कार्यक्रम, मित्रमैत्रिणींबरोबरच्या अनावश्यक गप्पा, हॉटेलिंग, गृहिणीने स्वयंपाकघरात दिलेला वेळ एवढा खरंच आवश्यक आहे का याचा प्रामाणिकपणे विचार करावा. मग परत नवीन वेळापत्रक तयार करावे. ज्या वेळापत्रकात फालतू कार्यक्रमांसाठी वेळ दिलेला नसेल, आणि वाचन, छंद, व्यायाम, ध्यानधारणा यासाठी योग्य वेळ दिलेला असेल. त्याप्रमाणे दिनक्रम ठेवावा. संत कबीरांनी सांगितलेच आहे.

'कल करे सो आज कर आज करे सो अब।
पलमें परलय होगी, बहुरी करेगा कब?'

तेव्हा वेळेचा अपव्यय टाळावा. वेळ सत्कारणी लावावा. फावल्या वेळात आवडता छंद जोपासावा. शक्य असल्यास दैनंदिनी लिहावी. महत्त्वाच्या गोष्टींची नोंद घ्यावी.

काळाची गरज म्हणून नोकरी करणाऱ्या गृहिणींच्या जबाबदाऱ्या खूपच वाढल्या आहेत. सर्व कामे करताना तिला तारेवरची कसरत करावी लागते. तर फक्त गृहिणी म्हणून असणाऱ्या स्त्रीवरही खूप जबाबदाऱ्या पडतात. घरातील काम संपतच नाही.

तेव्हा कामाची विभागणी करावी. अंथरूण टाकणे, काढणे, केर काढणे, इतर स्वच्छता, दळण आणणे, भाजी आणणे, निवडणे इत्यादी कामे

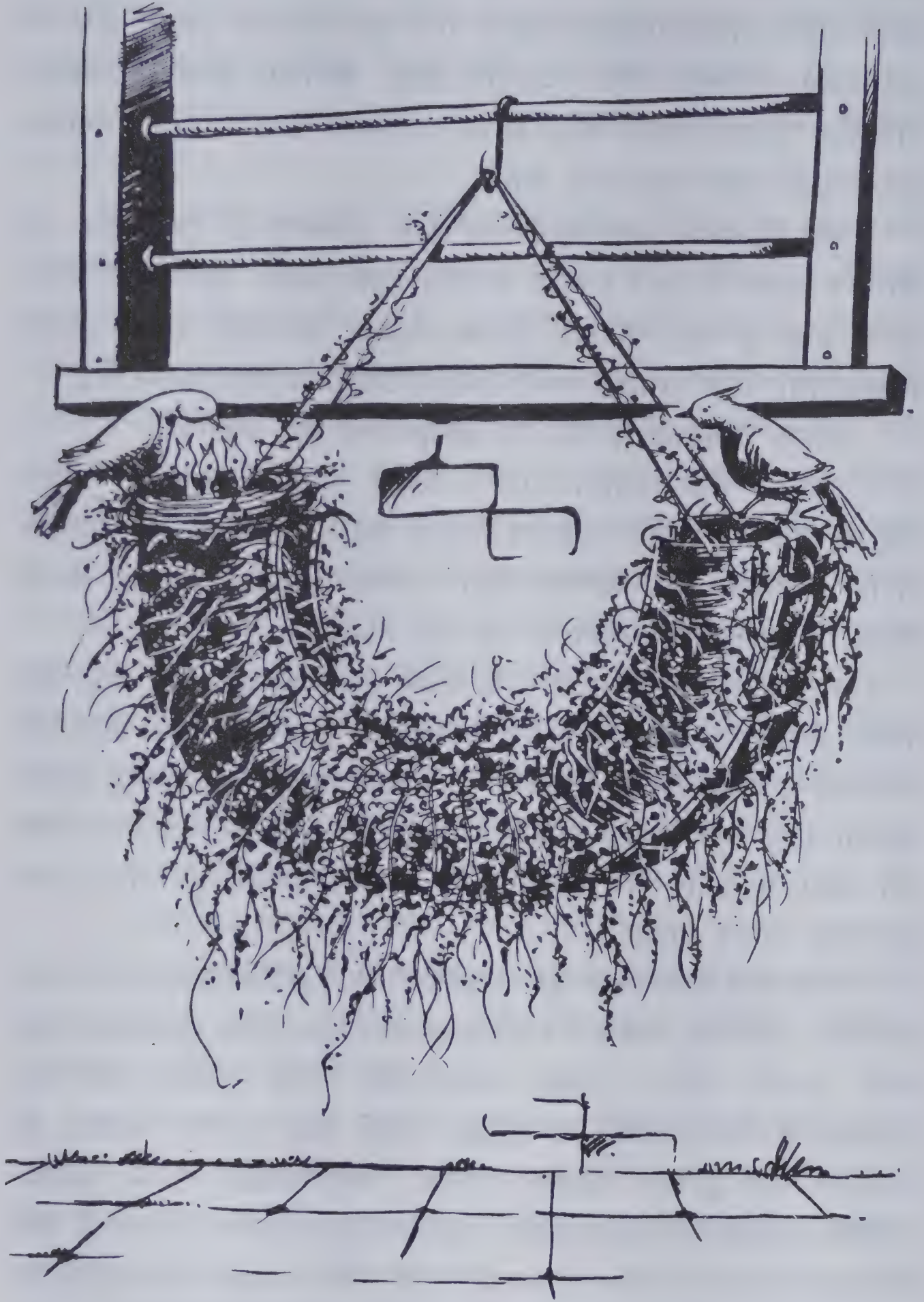
घरातील पुरुषांनी, मुलांनी आनंदाने करावीत. गृहिणीचा भार हलका करावा. कारण ही गृहिणी बऱ्याचवेळा स्वतःकडे दुर्लक्ष करून घरातील सर्व कामे करत असते. अगदी तब्येत बिघडली असली तरी! अगदीच उठणे शक्य नसेल तर नाईलाजाने अंथरूण धरते. घरातील इतर कोणीही आजारी पडल्यास वातावरण फारसे बिघडत नाही. कारण या वेळेला कामे करायला, सर्वांच्या दिमतीला ही पदर बांधून उभी असते.

पण दिवसभर हसतमुखाने सर्व कामे करणारी ही गृहलक्ष्मीच जर आजारी पडली तर सारे घरदार आजारी पडल्यासारखे वाटते. घर उदास बनते. तेव्हा हे घडू देऊ नये. तुमच्या आईची, बायकोची तब्येत तुम्हीच सांभाळायची. तिला समजून घ्यावे, आनंदी ठेवावे आपल्या वागण्याने!

प्रत्येक माणसाला कोणता ना कोणता तरी छंद असतोच.

आवडते छंद जोपासा : गायन, वादन, वाचन, बागकाम, विविध वस्तूंचा संग्रह करणे, डोंगरदऱ्यांतून भटकणे असे अनेक छंद आहेत. आपल्या मनाला भावणारा छंद लहानपणापासून जोपासावा. छंद वृद्धत्वातही आनंद देतात. वेळ कसा घालवायचा हा प्रश्न पडत नाही.

मला डोंगरदऱ्यातून भटकण्याचा आणि झाडे लावण्याचा छंद आहे. वेळ मिळेल तेव्हा तर कधी कधी वेळ काढून मी भटकंतीला जाते. सातारला गेल्यावर घरातल्या मुलांना घेऊन मी अजिंक्यताऱ्यावर जाते. चालता चालता मुलांना पक्षी, झाडे याबद्दल माहिती देते. नेहमीचे काम करून कंटाळा आला की अशा भटकंतीने मन प्रसन्न होते. आळस, नैराश्य दूर जाते. काम करण्यास उत्साह वाटतो.

मला झाडे लावायलाही खूप आवडतात. जे.जे.हॉस्पिटलमधील २१ नंबर वॉर्डमध्ये, थोरॅसिक सर्जरी येथे मी काम करत असतानाही कुंड्यांमध्ये खूप झाडे लावली होती. चवथ्या मजल्यावरील गॅलरी विविध प्रकारच्या फुलझाडांनी सजली होती. संध्याकाळी नाजूक जाई फुलायला लागली की आसमंत मंद सुगंधाने दरवळून जायचा. रात्रीच्यावेळी तर या वेलीवर चांदण्या फुलल्यासारख्या वाटायच्या! फुलणारे गुलाब आपला विविधरंगी डौल मिरवायचे. हे सर्व मी पेशंटच्या मदतीने केले होते. त्यामुळे सारे पेशंटही या झाडांना मुलांप्रमाणे जपायचे. नित्याने पाणी द्यायचे. बागेमध्ये रमून जायचे. आपल्या वेदना, दुःख याचा त्यांना विसर पडायचा.

पुण्यातील एका कार्यालयातही मी कुंड्यांमध्ये, जुने खराब झालेले स्कूटरचे टायर अर्धगोलाकार कापून त्यामध्ये झाडे लावली होती. एका टायरमध्ये लावलेली हिरवीगार रिप अगदी दाट वाढली होती.

पावसाळ्याची चाहूल लागताच बुलबुलाची सुंदर, डौलदार जोडी, गोड गात गात मान वाकडी करून नाचत नाचत आली. काडी काडी जमा केली आणि या टायरच्या एका टोकाला चिमुकले घरटे आठ दिवसांत सजले.

धो धो पावसाला सुरुवात झाली. आणि एका क्षणी या घरट्यातून गोड चिवचिव कानी आली. मांसाचे गोळे हळूहळू आकार घेऊ लागले. मातापित्यांनी आणलेले चिमणे घास चोचीत कधी येतात याची वाट पाहू लागले. या पाखरांना पंख फुटले. ते चिमुकले जीव खिडकीवर, माझ्या टेबलावर नाचू लागले.

गणपतीची धामधूम सुरू झाली. आरास सुरू झाली याच खोलीत! या पाखरांची किलबिलही सुरूच होती. आता त्यांना छान उडता येऊ लागले, अन् एके दिवशी हे गोड घरटे रिकामे झाले. पाखरे उडून गेली. माझे मन उदास झाले. या विशाल निळ्याशार आकाशात त्या चिमण्या पाखरांना भरारी घेताना पाहिले आणि मी आनंदले. 'तुझे निळे नभ तुज पक्षधरा' या काव्यपंक्ती ओठावर आल्या. दरवर्षी ही जोडी घरटे करायची या टायरमध्ये! अन् मी वाट पाहायची पावसाळ्याची! त्या गोड किलबिलीची!

तेव्हा मित्रहो, असे हे छंद मन धुंद करणारे!

घराच्या वास्तुशांतीला, मुलांच्या वाढदिवसाला मी झाडेच भेट म्हणून देते. जागा असेल तर आंबा, नारळ, सोनचाफा देते. नाही तर कुंडीत गुलाबाचे रोप देते, त्या छोट्या मुलाकडून ते रोप कुंडीत लावून घेते. त्याला फूल आल्यावर हा बालचमू आनंदाने नाचत सांगतो, 'बघ मी लावलेल्या गुलाबाला फूल आले.' हे पाहून 'नचिकेताचे स्वप्न साकार' झाल्याचा आनंद मला मिळतो.

पहा मनाच्या स्वास्थ्यासाठी किती गोष्टी आवश्यक आहेत. हे मन खंबीर, सामर्थ्यवान होण्यासाठी अजून खूप काही करणे आवश्यक आहे. त्यासाठी सत्याची कास धरा. त्याबरोबर ध्यानधारणा, श्रद्धा, चांगले वाचन, चिंतन, मनन हवेच.

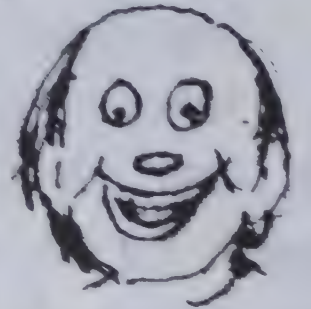
सत्यमेव जयते : नेहमी खरे बोला. हे ऐकून हादरा बसला ना? या आजकालच्या कलियुगात हे शक्य तरी आहे का? असेच म्हणायचे आहे ना

तुम्हाला? सकृत्‌दर्शनी पाहता तुमचे म्हणणे बरोबर वाटते पण विचार करा. की, खोटं बोलताना काय कसरत करावी लागते ती! ती न संपणारी असते. सत्य कधीतरी उजेडात येतेच. आणि मग आपल्या जवळच्या माणसांमध्येही दुरावा निर्माण होतो. वारंवार खोटे बोलण्याने दुराव्याची दरी वाढतच जाते आणि मग आपापसांतील प्रेमाचे, जिव्हाळ्याचे, मैत्रीचे, विश्वासाचे, संबंध कायमचे दुरावतात, तुटतात. मग ती व्यक्ती तुमची मैत्रीण, मित्र, नवरा, बायको, आई, वडील, मुले अथवा तुमचा अधिकारीही असू शकते.

खरे बोलताना विचार करावा लागत नाही. खोटे बोलताना मात्र अनेक वेळा विचार करावा लागतो. खोटे बोलणे हा अविचारच आहे. सुखी जीवनाचा पाया विश्वास आहे, आणि तो सत्यावर आधारित आहे, हे विसरू नये.

आपल्या हातून एखादी चूक झाली असेल तर ती प्रामाणिकपणे कबूल करावी. अगदी आपल्यापेक्षा वयाने, अधिकाराने लहान असलेल्या माणसांबाबतही हेच धोरण ठेवावे. त्यामुळे मनावरील ताण टाळता येतात. मनाला शांती मिळते. कामगार न्यायालयात घडलेला पुढील विनोद.

वकील : बाई, तुम्ही खरे इतक्या हुशार आहात की तुम्हीच वकील व्हायला हवे होते.

बाई : वकील महाशय, वकिलीची सनद मी सहजगत्या मिळवली असती पण ती सनदशीर मार्गाने चालवणे माझ्यासारख्या सरळमार्गी खरं बोलणाऱ्या बाईला शक्य तरी आहे का?

वकील : पुन्हा विचारतो, विचारपूर्वक उत्तर द्या.

साक्षीदार : मी खरं बोलण्याची शपथ घेतली आहे, आणि खरं बोलताना विचार करावा लागत नाही.

खरे बोलण्याने आत्मविश्वास वाढतो. माणूस निर्भय बनतो.

निर्भय बना : प्रामाणिक वागणारी, खरं बोलणारी व दुर्दम्य आत्मविश्वास असलेली माणसे निर्भय असतात. ती कुणालाच घाबरत नाहीत. त्यांच्याकडून चांगले कार्य घडते. या त्यांच्या वागण्याची, बोलण्याची चांगली छाप इतरांवर पडते. त्यांच्याबद्दल आदर वाटतो. मित्र, सहकारी, अधिकारी

सर्वांवरच चांगली छाप पडते. यातून कदाचित तुमच्या जबाबदाऱ्याही वाढू शकतात. त्याचा मोबदलाही मिळतो. बढती मिळू शकते. गुणवंत कामगार म्हणून सत्काराचे भाग्यही लाभू शकते.

ध्यानधारणा : ध्यानधारणा हे फक्त ऋषिमुनींचे काम आहे असे समजू नये. दिवसातून अर्धा तास तरी ध्यानासाठी दिला पाहिजे.

ध्यान म्हणजे काय? तर काहीही न करणे. निर्विकार अवस्था! ती ध्यानातून साध्य करता येते. हे ध्यान अगदी साध्या सोप्या पद्धतीने करता येते.

दिवसातील निवांत वेळी पहाटे, संध्याकाळी वा रात्री ध्यानाला बसावे. घरातील त्यातल्या त्यात शांत जागा निवडावी. हात-पाय तोंड स्वच्छ धुवून मग ध्यानाला स्वच्छ आसनावर मांडी घालून बसावे. तुम्ही देवासमोर बसू शकता किंवा तुमची ज्या व्यक्तीवर श्रद्धा आहे तिची तसबीर समोर ठेवू शकता. हवे असल्यास मंद सुगंधाची उदबत्ती लावावी. नंतर हात जोडून डोळे बंद करावे. कुठल्याही पवित्र मंत्राचा वा शब्दाचा वारंवार उच्चार करावा. उदा. ॐ, ॐ नमःशिवाय इत्यादी. एकदा मन स्थिरावले की उच्चार थांबवून, आपल्या श्वासोच्छ्वासावर लक्ष केंद्रित करावे. श्वास सहजगत्या, सावकाश करावा. हे करत असताना मनात विचार आले तर खुशाल येऊ द्यावेत. पण तुम्ही त्यांच्यामागे धावू नका. मन विचलित होत आहे असे वाटल्यास पुन्हा मंत्राचा उच्चार करावा. परत श्वासावर लक्ष केंद्रित करावे. हळूहळू मन केंद्रित होईल. साधारणतः १५ मिनिटे बसा. उठताना हळूहळू डोळे उघडून सावकाश उठावे.

वरीलप्रमाणे दिवसातून दोनदा १५ मिनिटे सराव करावा. नित्याने केलेल्या ध्यानातून अनेक फायदे होतात, अनेक चांगले विचार सुचतात. आचारही चांगलेच घडतात. मी, माझे हा अहंकार गळून पडतो.

१. मनावरील आणि शरीरावरील ताण दूर होतात, काळजी दूर होते.

२. मन शांत प्रसन्न होते.

३. जीवनातील समस्या शांतपणे, समर्थपणे सोडवता येतात.

४. रक्तदाब, हृदयविकार टाळता येतात. ते असल्यास आटोक्यात आणता येतात.

५. कार्यक्षमता वाढते. काम अधिक काळ जास्त चांगल्याप्रकारे करता येते. आजच्या धकाधकीच्या, तणावपूर्ण जीवनात ध्यान हे अत्यावश्यक

आहे. आमच्या पूर्वजांनी दिलेले वरदानच आहे. तेव्हा आजपासूनच सुरुवात करा ध्यानाला! आपले जीवन शांत, प्रसन्न, यशस्वी करा.

शक्य असल्यास योग्य व्यक्तीकडून ध्यान शिकावे. अशी व्यक्ती भेटण्याची वाट पाहू नये. तोपर्यंत वरील पद्धतीने तुम्ही ध्यान करू शकता.

श्रद्धा : माणसाच्या जीवनातील अत्यंत मोलाचे स्थान! ही श्रद्धाच आपल्याला खूप काही देऊन जाते. आपले जीवन समृद्ध करते. या श्रद्धेबद्दलचे हे विचार वाचा. हे अमूल्य विचार आहेत माझे वंदनीय गुरुवर्य श्री. यशवंत कुलकर्णी यांचे.

श्रद्धा आणि अंधश्रद्धा

सध्याच्या काळात अंधश्रद्धांचे नगारे इतके जोरात बडवले जात आहेत की त्यात श्रद्धेची टिमकी कोणाला ऐकूच जात नाही. नाही म्हणायला याचा फायदा एवढाच झाला आहे की श्रद्धा या नावाची काही चीज असते याचे भान काही जणांना होऊ लागले आहे. आतापर्यंत श्रद्धा असणाऱ्यांनाही आपली श्रद्धा कशावरती तरी आहे याची जाणीवही नव्हती. आता ते श्रद्धाळू आपल्या श्रद्धा तपासू लागले आहेत.

श्रद्धा म्हणजे नेमके काय? ही भावना आहे काय? का स्वभावधर्म आहे? गुरुदेव रवींद्रनाथ टागोरांनी श्रद्धेची एक आलंकारिक व्याख्या केली आहे. ते म्हणतात...

" Faith is a bird that feels the light
and sings when the dawn is dark."

पहाटेच्या काळोखात प्रकाशाची चाहूल घेणारा आणि आनंदाच्या भरात प्रकाशपूजन करणारा, मधुर कूजन करणारा संवेदनाक्षम पक्षी म्हणजे श्रद्धा. प्रत्येक व्यक्तिमनाच्या घरट्यात असा एक पक्षी असतो. म्हणजे श्रद्धा ही एक संवेदना आहे. ती एक भावना आहे.

या भावनेचे दृश्य स्वरूप विश्वास हे होय. विश्वासाचे श्रेष्ठ रूप भक्ती. भक्तीत विश्वास इतका प्रभावी होतो की, त्यातून माणसाला विश्वासस्थानाचा ध्यास लागतो. पंढरपूरला जाणाऱ्या लाखो वारकऱ्यांना बाप-रखुमादेवीला भेटायचा ध्यास लागलेला असतो. त्या विटेवरच्या परब्रह्माच्या पायावर माथा टेकणाऱ्या एका तरी बापड्याला परब्रह्माचा सगुण साक्षात्कार झालेला असतो का? त्यांच्यापैकी एका तरी बापुडवाण्या महिलेला जनाईबरोबर दळणकांडण

करणारी विठुमाऊली दिसलेली असते का? तरीही सारे जिवाचा आटापिटा करून, हालअपेष्टांच्या वरवंट्याखाली भरडत जाऊन पंढरीला पायी जात असतात. हा ध्यास म्हणजेच त्यांच्या अंतरीची श्रद्धा!

श्रद्धेचे हे झाले परमेश्वर भक्तीतले दर्शन! देशभक्तीतही हीच श्रद्धा असते. कुणीतरी देशभक्ताला त्यांच्या मातृदेवतेने प्रत्यक्ष दर्शन दिलेले आहे काय? दगडधोंड्यांची, पर्वतशिखरांची कधी वैराण वाळवंटाची जमीन. अन् तिच्यासाठी त्याग काय, वनवास काय, बलिदान काय! कशासाठी हे सारे? स्वातंत्र्यवीर सावरकरांनी दोन जन्मठेपींना माळ घातली. नेताजी सुभाषबाबूंनी देशांतर केले. क्रांतिकारकांनी फाशीला कवटाळले. हे सारे कोणत्या भावनेच्या जोरावर घडले? देशभक्तीच्या! ही देशभक्ती ही त्यांची श्रद्धाच होती. हा त्यांचा ध्यास होता!

असाच ध्यास कोणा एका नारळीकरांना विज्ञानाचा लागलेला असतो. एखाद्या अब्दुल कलाम यांना पोखरणच्या अणुस्फोटाचा लागलेला असतो. ते सारे अशाच अनामिक, अदृश्य श्रद्धेचा पाठलाग करत असतात. त्यांची श्रद्धा कदाचित साकार, समूर्त होतेही. पण आरंभी काय? सारेच निराकार आणि अमूर्त! तरीही त्यांची श्रद्धा अढळ, अभंग असते.

कलाक्षेत्रात तर श्रद्धा हा आत्मा आहे. कोण्या रंगकर्मीला रंगदेवता दिसलेली आहे? पण एखादा नटश्रेष्ठ आपल्या घेतलेल्या भूमिकेवर एवढी श्रद्धा ठेवतो की, तो स्वतःला विरघळून टाकतो. आणि त्या भूमिकेत साकार होतो. नाटककार नाट्यवस्तूवर इतकी श्रद्धा ठेवतो की तो तहानभूक हरवून नाटक अक्षरमय करतो.

हीच श्रद्धा समाजसेवेला तेज बहाल करते. महर्षी कर्वे यांनी स्त्री-मुक्तीचा ध्यास घेतला. नितांत श्रद्धेने रात्रंदिवस पायपीट करून त्यांनी हिंगण्याच्या उजाड माळरानावर महिला जीवनाचे नंदनवन फुलवले. तसेच बाबा आमटे यांनी कुष्ठरोगाशी झुंज हीच आपली आराध्यदेवता ठरवली आणि आपली सारी श्रद्धा पणास लावली. कुष्ठरोग्यांतून माणुसकीचे मनोहर देवदर्शन त्यांना घडू लागले.

असे हे श्रद्धेचे अवकाश अनादी आहे... तसेच अनंत आहे. पण कोणी कोणी श्रद्धेला सीमित करतात. देवळातल्या दगडाच्या देवाला नवस करणे म्हणजेच केवळ श्रद्धा नव्हे. सत्यनारायणाची महापूजा घालणे म्हणजेच केवळ

श्रद्धा नव्हे. हा केवळ देवभक्तीतला भोळा आविष्कार आहे. खरी देवभक्ती भव्य, दिव्य, उदात्त, उन्नत अशा परतत्त्वात असते. तिची अनुभूती,

"राम आकाशी पाताळी । राम नांदे भूमंडळी ।
राम योगियांच्या मेळी । सर्व काळी शोभत ॥
राम योग्यांचे मंडन । राम भक्तांचे भूषण ।
राम आनंदाचा घन । करी रक्षण दासांचे ॥"

अशी विलक्षण असते. पण सामान्यांना हे पेलवत नाही. म्हणून ते नवस, सायास, पूजाअर्चा यात रमतात.

खऱ्या श्रद्धेत एकच भाव असतो. तो म्हणजे अपरंपार निष्ठा, एकच आस असते– ती त्यागाची! श्रद्धेचे मूळ एकच असते. पण तिची अभिव्यक्ती वेगवेगळ्या रूपांत दिसते. ती कधी देवभक्तीत प्रकट होते; कधी देशभक्तीत व्यक्त होते. कधी जनभक्तीत साकार होते; तर कधी ज्ञानभक्तीत अनुभवास येते. अखेरीस श्रद्धा म्हणजे भक्ती. भक्तीमुळे लागतो तो ध्यास– प्रसंगी प्राणांशी गाठ आणणारा.

श्रद्धेची खरी मख्खी अशी आहे की श्रद्धा असणे हा माणसाचा जन्मजात स्वभाव आहे. (इन्स्टींक्ट म्हणा हवं तर) माणसाला श्रद्धेचा श्रीगणेशा कुणी गिरवायला सांगत नसते. बालपणी मातेवर, यौवनी कांतेवर अन् वृद्धत्वी देव, दैवतांवर, श्रद्धा ठेवत ठेवत माणसाच्या जीवनाची वाटचाल चालू असते.

या वाटचालीत कधीकधी अरिष्ट येते; अघटित घडते. माणूस असहाय्य, अगतिक होतो. या अगतिकतेतून त्याची धाव एखादा आधार शोधण्यासाठी सुरू होते. इथेच अंधश्रद्धेचा उगम होतो. इथे या अवस्थेत एखादे 'महाराज' भेटतात. एखादे 'बाबा' सापडतात. अगतिकाला वाटते 'हा आपला तारणहार!' मग कर्मकांडाचे अवडंबर सुरू होते. अंगारे, धुपारे, तीर्थ, गंडेदोरे यांचा धुमाकूळ सुरू होतो. जाखाई, जोखाई, मरीआई, म्हसोबा यांना कोंबडे, बकरे, रेडे यांचे बळी देऊन प्रसन्नीकरणाची यातायात सुरू होते. अंधश्रद्धेचे विष अंगात भिनू लागते.

अशाच असहाय्य मनांच्या ठिकाणी आणखी काही अंधश्रद्धा धुडगूस घालत असतात. मांजर आडवं गेलं, पाल चुकचुकली, आवस भोवली, लागीर झालं, करणी केली, भानामती झपाटली अशी अंधश्रद्धेची दशावतारी अवदशा दिसू लागते.

यावेळी माणसाने सावध झालेच पाहिजे. या साऱ्या घटनांना सत्याच्या कसोटीवर घासून पाहिले पाहिजे. खऱ्या-खोट्याची शहानिशा केली पाहिजे. आपल्या दुबळेपणातून तर आपण या कपोलकल्पित गोष्टींच्या आहारी गेलो नाही ना असा विचार केला पाहिजे. अन् आला प्रसंग आपल्या शक्तीने, युक्तीने प्रयत्नाने निवारून नेला पाहिजे. त्याही वेळेला आपले प्रयत्न परमेश्वरी शक्तीवर श्रद्धा ठेवूनच केले पाहिजेत. आपण यशस्वी झालो तर आपल्या कर्तृत्वामुळे, तसेच त्या निर्गुण, निराकार परमेश्वरी शक्तीमुळे, असे समजावे. अन् अयशस्वी झालो तर आपले प्रयत्न अपुरे पडले, चुकीचे झाले अशी मनावी भलावण करावी. पण जीवनावरची अढळ श्रद्धा मात्र काडीमात्र ढळू देऊ नये. अंधश्रद्धेच्या झंझावातातही श्रद्धेची पणती विझू देऊ नये. ती अखंड तेवत ठेवावी.

तेव्हा मित्रहो, ही अढळ श्रद्धा रामावर असो वा रहिमवर! येशू ख्रिस्तावर वा गौतम बुद्धावर! गुरुनानकावर वा झरत्रुष्टावर! स्वामी विवेकानंदांवर वा बाबासाहेब आंबेडकरांवर असो! दैवत कोणतेही असू दे, मार्ग भिन्न असू देत व्यक्त करण्याचे! पण ही श्रद्धा केवळ मूर्तीवर, पुतळ्यावर नसावी. त्या दैवताने, त्या राष्ट्रपुरुषाने आम्हापुढे ठेवलेल्या आदर्शांवर असावी. ते आदर्श माझ्यापरीने आचरणात आणण्याचा प्रयत्न केला पाहिजे. नाहीतर आयुष्यभर एकनाथी भागवत वाचायचे आणि दारात पाणी मागणाऱ्या माणसाला म्हणायचे, 'कारे आमचेच घर दिसले का तुला पाणी मागायला?' म्हणजे आजपर्यंत जे वाचले त्यावर पाणीच पडले.

बाबासाहेब आंबेडकरांनी आपले संपूर्ण जीवन राष्ट्राला अर्पण केले. अज्ञान, अत्याचार यांमध्ये पिचलेल्या बांधवांच्या उद्धारासाठी जीवाचे रान केले. स्वतःच्या तब्येतीची पर्वा न करता रात्रंदिवस श्रम केले. पण मी मात्र फक्त स्वतःचाच विचार केला. माझ्या दुःखी कष्टी उपाशी, अज्ञानी बांधवांकडे पाठ फिरवली तर मी बाबासाहेबांचा अनुयायी भक्त म्हणवून घेण्यास पात्र आहे का? हा प्रश्न विचारा. तेव्हा या दैवतांचा नुसता उदोउदो नको. त्यांचे नुसते पुतळे उभारणेही नको. त्यांच्यासाठी भांडणे, मारामाऱ्या, बंद तर नकोच नको.

आमची मातृभूमी विचारवंतांची खाणच आहे. वाण आहे ती आचारवंताची! तेव्हा आपण सर्वजण आण घेऊ. या आदर्शांची सदैव जाण राखण्याची! तरच वाचवू शकतो आम्ही आमचा देश!

दिवसभरातील काही वेळ वाचनासाठी द्यावा

ग्रंथ आमचे गुरू! पुस्तकांच्या रूपात आमच्यासाठी ज्ञानभांडार खुले आहे. जवळपासच्या वाचनालयाचे आपण सदस्य होऊ शकतो. येथे हवी ती पुस्तके उपलब्ध असतात. आपल्या आवडत्या लेखकाच्या कादंबऱ्या, नाटके, ललित लेख, विनोद वाङ्मय, चरित्रे, आत्मचरित्रे, कवितासंग्रह हे सारे सारे इथे मिळते. ते वाचावे. या वाचनातून खूप आनंद मिळतो. जीवन समृद्ध होते.

आपल्याला आवडलेली मार्गदर्शक अशी पुस्तके, ग्रंथ आपल्या घरात असलेच पाहिजेत. हे ग्रंथ आमचे गुरू आहेत, मार्गदर्शक आहेत. हे मार्गदर्शक लहानपणापासूनच वाचनात हवेत. संत ज्ञानेश्वरांनी ज्ञानेश्वरी वयाच्या १६व्या वर्षी लिहिली, ती मुलांना १६ वर्षी वाचायला द्यावी. यातील जीवनविषयक तत्त्वज्ञान समजून घ्यावे.

आचरणात आणण्याचा प्रयत्न करावा. कठीण प्रसंगी तर जरूर वाचावी. अडचणीतून मार्ग सापडेल. समस्या सोडवता येतील.

फासावर जाण्यापूर्वी काही दिवस आधीपासून क्रांतिवीर भगतसिंग गीतारहस्य वाचत होता. तो कोवळा तरुण तेजस्वी देशभक्त हसत हसत मातृभूमीसाठी फासावर गेला. मृत्यू ओशाळला. भगतसिंग अमर झाला. कोट्यवधी भारतीयांच्या हृदयांचा ताईत झाला. पहा काय सामर्थ्य आहे या ग्रंथाचे!

पण दुर्दैव असे की आपल्या घरात १०,००० रुपयांचा दूरदर्शन संच असतो; वॉशिंग मशीन असते पण २०० रुपयांची ज्ञानेश्वरी नसते. असलीच तर बासनात गुंडाळून ठेवलेली. कारण वाचायला वेळ नसतो. वयाची साठी ओलांडली, करण्यासारखं काही शिल्लकच उरलं नाही. मुलाने सांगितले, 'बाबा, तुम्ही आराम करा.' सून म्हणाली, 'सासूबाई, तुम्ही नका स्वयंपाकघरात लक्ष घालू.' मग आम्ही हे ग्रंथ उघडतो. नेत्र पैलतीरीला लागलेले. जीवनाचा प्रवास संपत आलेला. शेवटचे स्टेशन दृष्टिपथात आलेले, त्यावेळी हा मार्गदर्शक आम्ही हातात घेतो. काय उपयोग आहे याचा?

हे चित्र बदलले पाहिजे. नित्यनेमाने अशा ग्रंथांचे वाचन करावे. जे वाचाल त्यावर चिंतन, मनन करावे. त्यातील जीवनाचे सार आचरणात आणावे. हे ग्रंथ आपला अमूल्य ठेवा आहे. तो संग्रही ठेवावा. सारे जीवनच आनंदमय होईल, भक्तिमय होईल. सदाचार आपोआप घडेल.

काव्यानंद : अगदी नित्याची कामे करताना शालेय जीवनात आवडलेल्या कविता मधून मधून गुणगुणताना त्या सोनेरी भूतकाळात गेल्याचा आनंद मिळतो. जसे....

बघ आई आकाशात सूर्य हा आला,
पांघरुनी अंगावर भरजरी शेला

कविवर्य कुसुमाग्रजांची 'पृथ्वीचे प्रेमगीत,'

युगामागुनी चालली रे युगे ही
करावी किती भास्करा वंचना

स्वातंत्र्यवीर सावरकर यांची,

ने मजसी ने परत मातृभूमीला
सागरा प्राण तळमळला

अशा अनेक कविता नुसत्या गुणगुणल्या तरी जीवन काव्यमय होते. तुम्हा सर्वांचा हाच अनुभव आहे ना?

तेव्हा हे सारे झाले स्वतःच्या स्वास्थ्यासाठी! या सर्वांतून शरीर, मन, बुद्धी स्वस्थ बनते. मी, माझे, माझे घर याबाबतचा हा विचार म्हणजेच ही प्रकृती झाली. जे आपण सर्वजणच करत असतो. पण या जीवनाचा आत्मा आहे संस्कृती! आमची संस्कृती अत्यंत पुरातन आणि वैभवसंपन्न आहे. त्या परंपरेचा, वैभवाचा नुसताच अभिमान बाळगायचा नाही तर पालन करावयाचे आहे.

तशी आमची अनेक पूजास्थाने आहेत. पृथ्वी, सूर्य, चंद्र, तारे, नद्या, पर्वत, वृक्ष आणि पक्षी! समस्त चराचरच म्हणाना. प्रत्येक गोष्टीमध्ये आम्हाला दयाघन परमेश्वराचे दर्शन घडते.

प्रातःकाळी उठल्याबरोबर आम्ही धरणीमातेला वंदन करतो, आणि पुढील श्लोक म्हणतो...

समुद्रवसने देवी पर्वत स्तनमंडले, विष्णुपत्नि नमस्तुभ्यं पादस्पर्श क्षमस्व मे।

वसुंधरे, धरणीमाते, तुला मी पादस्पर्श करीत आहे, त्याबद्दल मला क्षमा कर, इतका आदर, प्रेम या पृथ्वीबद्दल जगात इतरत्र कुठे आढळतो का? हा आदरभाव व्यक्त करण्यामागे हे भूमाते, तुला त्रास होईल, असे मी काहीही करणार नाही तर सुजलाम्, सुफलाम् करण्यासाठीच प्रयत्न करेन, हा भावार्थ आहे. तो सार्थ करण्यासाठी प्रत्येकाने झाडे लावली पाहिजेत. त्यांच्यावर

मुलाप्रमाणे प्रेम केले पाहिजे. ती वाढविली पाहिजेत. **हे वृक्षारोपण समस्त प्राणिमात्रांच्या आरोग्यासाठीच असेल.** आजपर्यंत माणसाने स्वतःच्या स्वार्थासाठी वारेमाप वृक्षतोड केली. माणसांच्या पिलांसाठी घर बांधताना पाखरांच्या पिलांचा विचारच केला नाही आम्ही!

इतके स्वार्थी बनू नये. ही सुंदर वसुधा उजाड करू नये. याच रामप्रहरी आम्ही दयाघन परमेश्वराचे स्मरण करून दिवसाला आरंभ करतो. माझ्या प्रत्येक कार्यात तुझे अधिष्ठान असू दे ही प्रार्थना करतो. स्नान करताना पवित्र अशा गंगामातेचे स्मरण करतो.

'देवी सुरेश्वरी भगवती गंगे, त्रिभुवनतारिणी तरलतरंगे!
शंकरमौली विहारिणी विमले मम मतिरास्तां तव पदकमले!'

ही गंगा आमची माता आहे. आमचे जीवन ती समृद्ध करते. पवित्र करते. ज्या हिमधवल हिमालयात ती उगम पावते तोही आम्हाला अत्यंत प्रिय आहे. आमच्या देशाचा तो मानदंड आहे. याची हिमधवल शिखरे प्रत्येक भारतीयाला साद घालत असतात.

स्नान झाल्यावर आम्ही सहस्त्ररश्मि सूर्यदेवाला नमस्कार करतो. म्हणतो,

'आदित्यस्य नमस्कारान् ये कुर्वन्ति दिनेदिने।
जन्मांतर सहस्रेषु दारिद्र्यं नोपजायते॥'

जो आम्हाला जीवन देतो. प्रकाश देतो. नियमितपणा, शिस्त शिकवतो. त्याच्या कृपाप्रसादानेच आम्ही हे सुंदर जग पाहू शकतो.

जेवणापूर्वी आम्ही दयाघन परमेश्वराचे स्मरण करतो. जेवण झाल्यावर म्हणतो, 'अन्नदाता सुखी भव.' असे म्हणून पावसात, उन्हात, कडाक्याच्या थंडीत काळ्या आईची मनस्वी सेवा करून आम्हाला धनधान्य देणाऱ्या बळीराजाबद्दल कृतज्ञता व्यक्त करतो. संध्याकाळच्या वेळी देवाची प्रार्थना करताना, सर्वांसाठी आरोग्य, धनसंपदा मागतो. शत्रुबुद्धीचा नाश कर, आमचे मंगल कर असे म्हणून दीपज्योतीला नमस्कार करतो. ही पूजा प्रकाशाचीच! छोट्याशा ज्योतीची! अंधारातून प्रकाशाकडे जाण्याच्या आंतरिक ओढीने केलेली ही प्रार्थना! किती सुंदर प्रार्थना!

रात्री झोपण्यापूर्वीही त्या दयाघन परमेश्वराचे आपण स्मरण करतो. पहा आपला दिनक्रम! मनोभावे परमेश्वराला स्मरणाला, कृतज्ञता व्यक्त करणारा. चराचरावर प्रेम करणारा!

विविध सण, उत्सव, यांमध्ये आम्ही प्राणी, वृक्ष यांची पूजा करतो. उदा. नागपंचमी, बैलपोळा, वटपौर्णिमा, हरतालिका इत्यादी पहा... आमची संस्कृती किती समृद्ध आहे. आदरणीय आहे. यामध्ये आम्ही वरुणराजाचीही पूजा करतो. प्रार्थना करतो. तो वेळच्या वेळी हवा तितका पडला तरच सृष्टी हिरवीगार, समृद्ध होणार. या पर्जन्यराजाने दडी मारल्यावर आम्ही हवालदिल होतो. त्या वरुणराजाची ही कविता.

बाप्पा पावसा !

पावसा, पावसा रुसलास का?
डोंगराच्या पलीकडे दडलास का? ॥धृ॥
डोंगराच्या पल्याड आहे ओसाड माळ
माळावरच्या झाडांचा आम्हीच केलाय जाळ
तिथंच दबा धरून बसलाय दुष्काळ काळ
खरं सांग त्यानं तुला धरलंय का? ॥१॥
पावसा, आजपावेतो तू असा रुसला नाहीस
आषाढातला सूर्य आम्हा दिसला नाही
आता मात्र तापतोय मार्तंड वैशाखवन्ही
आमच्या तोंडचं पळालंय पाणी ॥२॥
पावसा, लेकरं तुझी झालीत दीनवाणी
डोळ्यांत दाटलंय अनुताप पाणी
धडाम् धुम, धडाम् धुम! होऊ दे रे तुझी आकाशवाणी
रप रप रप रप वसुधेवर वर्षू दे अमृतपाणी ॥३॥
पावसा! पावसा! चुकलो आम्ही क्षमा कर
लेकरांना तुझ्या हृदयाशी धर
नाहक नाही छाटणार धरणीधर
खूप खूप झाडं वाढवू धरणीवर ॥४॥
बाप्पा पावसा, आता तरी पड तू घडोघडी
भिजू दे रे आमची शेतीवाडी
पावसा पड तू वेळोवेळी
सस्य श्यामला सुजला, सुफला होऊ दे अवनी ॥५॥

हे झाले निसर्गाबद्दल! या निसर्गावर आम्ही प्रेम केलेच पाहिजे. या वसुंधरेचे रक्षणही आम्ही केलेच पाहिजे. तसे न केल्यास निसर्ग आणि आमच्या भावी पिढ्या आम्हाला कधीही क्षमा करणार नाहीत. हे हिरवेगार जग, सुंदर वसुंधरा, समृद्ध वसुधा हाच खरा आमचा ठेवा आहे. तो सांभाळला पाहिजे आपल्याचसाठी! आपल्या मुलांसाठी! नातवंडांसाठी! अखिल विश्वाच्या सुखासाठी!

याबरोबरच मातृदेवो भव! पितृदेवो भव! आचार्य देवो भव! अतिथी देवो भव! राष्ट्र देवो भव! हा आमचा आदर्श आहे.

मातृदेवो भव! पितृदेवो भव!

माता-पित्यांना आम्ही देवतुल्य मानतो. सकाळ-संध्याकाळ त्यांना वंदन करतो.

ज्या आईवडिलांनी आपल्यासाठी अपरंपार कष्ट केले, आपल्याला वाढविले, स्वतःच्या पायावर उभे केले, घडविले अगदी कोणतीही अपेक्षा न ठेवता त्यांच्याबद्दल मुलांना प्रेम, आदर असलाच पाहिजे. हे प्रेम, आदर मुलांच्या बोलण्या-वागण्यातून दिसले पाहिजे.

काळाची गरज म्हणून जन्मदात्यांना वृद्धाश्रमात ठेवायचे हे आमच्या कुटुंबसंस्थेत बसत नाही. ही आमची संस्कृती नव्हे. पण आजकाल ही प्रवृत्ती वाढीस लागलेली दिसते. पण लक्षात ठेवा, तुम्ही आई-वडिलांशी कसे वागता हे तुमची मुले पाहत असतात. तुमच्या मुलांकडून भविष्यात तशीच वागणूक दिली जाणार हे विसरू नये. आपण जे पेरतो तेच उगवून येते.

तुम्हाला एका गावातील पाटलाची गोष्ट माहीत आहे का?

एक असतो पाटील. त्याचा भला मोठा वाडा असतो. त्यामध्ये खूप खोल्या असतात. एक एक खोली करत पाटलीणबाई वाढत्या भाड्याच्या लोभाने बऱ्याच खोल्या भाड्याने देते. राहते फक्त सासू-सासऱ्यांची खोली! या सासू-सासऱ्यांना पूर्वीची गोठ्याची जागा डागडुजी करून राहायला देतात. त्यांची छान खोली भाड्याने देतात.

एकदा पाटलीणबाई पाटलांना म्हणतात, हा सर्व जुना भाग पाडून आपण नवीन घर बांधू. त्यामध्ये सासू-सासऱ्यांची खोली (पूर्वीचा गोठा) पाडण्याचाही उल्लेख येतो.

या दोघांचे बोलणे त्यांचा ८ वर्षांचा मुलगा ऐकत असतो. तो लगेच

म्हणतो, 'बाबा, आजी-आजोबांची खोली नाही पाडायची.' आई म्हणते, 'का रे बाळ?' मुलगा तात्काळ उत्तर देतो, 'तुम्ही दोघं म्हातारे झालात की मी तुम्हाला तेथेच ठेवणार आहे.' तेव्हा लक्षात ठेवा की **आईचे बोट धरून राष्ट्राचा भविष्यकाळ चालत असतो. तर आजीचे बोट धरून राष्ट्राची संस्कृती चालत असते. आमची महान संस्कृती आम्ही जपलीच पाहिजे.**

तेव्हा विचार करा, आजकाल वर्तमानपत्रातून मुलगा-सून चांगले वागवत नाहीत म्हणून वृद्ध माता-पित्यांनी आत्महत्या केल्याच्या बातम्या येत असतात. कधी एकाकी राहिलेली आई वा वडील मानहानी सहन होत नाही म्हणून हे जग सोडून जातात, असे का घडते? काय अपेक्षा असते माता-पित्यांची मुलांकडून? या माता-पित्यांना मुलांचा बंगला, गाडी, पाटर्या, डामडौल काहीही नको असते. पंचपक्वान्ने नको असतात. मुलांसाठी आम्ही बंगला बांधला. पैसा ठेवला म्हणून गाजावाजाही करायचा नसतो (केलेले असल्यास). त्यांची एवढीच अपेक्षा असते, आपल्या मुलाकडून, सुनेकडून की, त्यांनी आपला मान राखावा. मनापासून आपली विचारपूस करावी. 'तुम्हाला बरे नाही का? औषध आणू या.' एवढे म्हणालात तरी खूप समाधान वाटते. दिवसभरातील थोडा वेळ तरी त्यांच्यापाशी बसावे. त्यांना काय हवे आहे ते पाहावे. त्यांच्याबरोबर चहा घ्यावा. थोड्याफार गप्पागोष्टी कराव्यात. इतकीच अपेक्षा असते त्यांची. नातवंडांमध्ये रमावे असेही वाटते.

त्यांना बरं नसेल, हातपाय दुखत असतील, डोके दुखत असेल तर चेपून द्यावे. डोक्यावरून मायेने हात फिरवावा. आपल्या हातात अलौकिक जादू आहे. तो अमृतस्पर्श आहे, ज्याने त्यांचे वृद्धत्व समाधानी होईल. जीवन कृतकृत्य होईल. विसरू नका आतापर्यंत हाच अमृतस्पर्श तुम्हाला माता-पित्यांकडून लाभला. आठवा तुमचे अवखळ बाल्य! खेळता खेळता तुम्ही पडलात, गुडघ्याला जोरात लागले. जीव कळवळला, त्यावेळी धावत धावत येऊन आईने जवळ घेतले. दुखऱ्या गुडघ्यावर हात दाबून धरला. गालावरून ओघळणारे अश्रू पुसले आणि तुमच्या वेदना छू मंतर केल्यासारख्या पळाल्या.

किशोरवयात, तरुणपणी एखादे अपयश पदरी आलं असेल अथवा एखादा भयंकर प्रसंग ओढवला असेल त्यावेळी बाबांचा हात पाठीवरून फिरला असेल, आईने तुम्हाला पोटाशी धरले असेल. या स्पर्शाने तुमचे नैराश्य दूर पळाले असेल. अडचणीच्या वेळी आई-बाबा तुमच्या पाठीशी

पहाडासारखे उभे राहिले असतील, म्हणूनच तुम्ही आज ताठ मानेने स्वतःच्या पायावर उभे आहात हे विसरलात? छे! छे! हे कधीही विसरू नका. असे केल्यास तुमच्यासारखे कृतघ्न तुम्हीच! कधीही विसरू नका तुम्ही दुःखी असताना या मातापित्यांनी स्वतःचे अश्रू आवरले आणि तुमचे अश्रू पुसले. आणि एकांतात तुमच्यासाठी अश्रू ढाळले. पण तुमच्या ओठावरचे हसू नाही ढळू दिले.

तेव्हा या अमृतस्पर्शाचे ऋण कधीच फिटणार नाही. पण तुमच्या प्रेमळ वागण्याने अल्पांशाने तो त्यांना द्या. तो देत असतानाचा त्यांचा चेहरा न्याहाळा! पैलतीराला लागलेल्या त्यांच्या डोळ्यांत तुमच्यासाठी अश्रू दाटून आलेले असतील. हे असतात कृतकृत्यतेचे आसू! हे असतात समाधानाचे आसू! हे असतात शुभाशीर्वादाचे आसू! जे अश्रू जीवनभर तुमची पाठराखण करतात. अगदी माता-पित्यांच्या मृत्यूनंतरही! ही मायेची छत्रं सांभाळा! त्यांचा मान राखा. त्यांना माया द्या, प्रेम द्या, हे सारे त्यांना दिलेत तरच तुमची मुले तुम्हाला हे सारे देतील.

आईची महती तर मी पामर काय सांगणार? या जगात तुमच्यावर निरपेक्षपणे निस्सीमपणे प्रेम करते फक्त आई! मुलांचे अनंत अपराध पोटात घालून त्याला आपला म्हणते फक्त आईच!

'स्वामी तिन्ही जगाचा आईविना भिकारी.'

म्हणूनच आपली मातृप्रेमाची भूक भागवण्यासाठी परमेश्वर या पृथ्वीतलावर जन्म घेतो. कधी राम बनून कौसल्येकडे चंद्राचा हट्ट धरतो. तर कधी कृष्ण बनून खोड्या करतो आणि यशोदामातेला प्रेमाचा वर्षाव करायला लावतो.

हिब्रू भाषेत एक कथा आहे. सगळ्या मुलांनी देवाकडे हट्ट धरला की, तू आमच्याच घरात राहायचे. तेव्हा देव त्यांना म्हणाला, 'होय बाळांनो, मी तुम्हा प्रत्येकाच्या घरी आईच्या रूपात राहीन.'

पण बरेच वेळा असे घडते पहा. ही वात्सल्यसिंधू आई या जगात असते तोवर फारच थोड्या लोकांना तिची महती कळते. कारण तिचे प्रेम, कष्ट सारे आपल्याला विनासायास मिळत असते.

ही मायमाऊली जग सोडून गेल्यावर ती आपल्याला परत कधीच दिसणार नाही. तिचा प्रेमळ हात पुन्हा कधीच आपल्या पाठीवरून फिरणार

नाही. आपल्या मायेची सावली कायमची हरपली म्हणून आपल्या डोळ्यांतून घळाघळा अश्रू वहायला लागतात. आता हे अश्रू पुसायला आई जगात नाही ही जाणीव अंतःकरण पिळवटून टाकते.

कामानिमित्त अनेक सेवाभावी संस्थांमध्ये मी जात असते. हिंगणे स्त्री-शिक्षणसंस्थेमध्येही मी जात असे. तेथे १२-१३ वर्षांची एक अनाथ मुलगी होती. मी गेल्यावर ती खूप बोलायची माझ्याशी! एकदा ती मला म्हणाली, 'मावशी, सांगा ना कशी असते आई? मला कधी आई दिसलीच नाही. घर कसं असतं हो? मला न्याल तुमच्या घरी? मला दाखवाल का तुमचं घर?' तिच्या आवाजात होती कातरता आणि डोळ्यांत अश्रू!

ही दुसरी सुनीता! फक्त सहा वर्षांची! अनाथ हिंदू महिलाश्रमात मी अधीक्षिका म्हणून काम करत असताना जवळून पाहायला मिळालेली. अगदी लहान असताना आईपासून दुर्दैवाने दुरावलेली, हरवलेली ही मुलगी पोलिसांनी संस्थेत आणली. आई व मोठी बहीण तिला अंधुकशा आठवत होत्या. एकदा ती माझ्याजवळ आली आणि म्हणाली, 'बाई, मला आईची खूप आठवण येते. तुम्ही शोधाल का माझ्या आईला?' असं म्हणून सुनीता मुसमुसून रडू लागली. तेव्हा आपल्याला लाभलेल्या घरकुलाच्या सावलीला आम्ही किती मानतो? आईच्या प्रेमळ छत्राला किती जपतो? तिची काळजी घेतो का? हे करत असल्यास खरंच चांगली गोष्ट आहे.

'आई, तू बस. दमलीस. मी काम करतो, तू विश्रांती घे.' असं नुसतं बोललात तरी त्या माऊलीला आनंद होतो. तुमचे कौतुक वाटते पण आजच्या व्यवहारी यंत्रवत् जीवनात हे शब्दही अभावानेच ऐकायला मिळतात.

मी मुंबईला शिकायला असतानाचा हा प्रसंग! सुट्टी आणि पैसे या दोन्ही दृष्टीने लांब सातारला जायला फक्त वर्षातून एकदाच मिळे. पुण्याच्या माझ्या बहिणीकडे आई वास्तुशांतीसाठी आली होती. ही सुवर्णसंधी साधून तिला भेटायला मी पुण्याला आले. घरी आले तर आई नव्हती. भाचा म्हणाला, ती त्रिशुंडी गणपतीच्या देवळात गेली आहे. मी तिथे गेले.

त्या दिवशी होती गणेशजयंती! त्या देवळाचा जीर्णोद्धार केलेला होता. तेथे खूपच गर्दी होती. मी आईला शोधले, ती मला दिसली नाही. मग मला वाटले ती नागेश्वराच्या देवळात गेली असेल, म्हणून तिथे गेले. तिथेही आई नव्हती. त्यानंतर जवळचे देवीचे देऊळ, रामाचे देऊळ अशी सर्व देवळे

शोधली. मला आई भेटलीच नाही. खूप निराश झाले. घरी आले. पाहते तर आई समोरच. तिला भेटले. अगदी कडकडून भेटले. परब्रह्म भेटल्याचा आनंद झाला मला!

थोड्या वेळाने लक्षात आले, अरे, आपण जवळपासची समस्त देवळे पालथी घातली, पण एकाही देवाला नमस्कार करण्याचे आपल्याला सुचले नाही.

'आई' या परमदैवताच्या शोधात मी समस्त देवांना विसरले. 'आई' या शब्दात सारे प्रेम सामावले आहे. या माऊलीला जपा. जीवनभरची सावली देईल ती!

आचार्य देवो भव : या मातीने गुरूला परब्रह्म मानले. विद्या, कलेच्या क्षेत्रात गुरूला अनन्यसाधारण महत्त्व आहे. गुरुच्या आज्ञेसाठी स्वतःचे प्राण पणाला लावणारा आरुणी आठवा. गुरुशिष्यांच्या अनेक जोड्या वंदनीय ठरल्या. कृष्ण-सांदिपनी, धौम्य- आरुणी, रामकृष्ण परमहंस- विवेकानंद, दादोजी कोंडदेव- छत्रपती शिवाजी महाराज.

गुरुकुल पद्धतीचे शिक्षण आदर्श ठरले. यामध्ये विद्या संपादनाला महत्त्व होतेच पण श्रमालाही महत्त्व होते. विनय, विनम्रता होती. प्रत्यक्ष भगवान श्रीकृष्णालाही सांदिपनींच्या आश्रमात इतर शिष्यांप्रमाणेच नित्य कर्मे करावी लागली. त्यानेही ती हसतमुखाने केली. आदर्श शिष्य साकार केला. तेव्हा आपल्या गुरुजनांबद्दल आदर हवाच. हा आदर, कृतज्ञता आपण गुरुपौर्णिमा साजरी करून व्यक्त करतो. अशी आदर्श आहे आमची संस्कृती!

अतिथी देवो भव : घरी आलेल्या अतिथीचा सत्कार करावयाचा. त्याला तृप्त करावयाचे हे तर आमच्या संस्कृतीचे विशेष. स्वतः उपाशी, अर्धपोटी राहून अतिथीला जेवायला घालणारे आजच्या कलियुगातही आहेत. हे उदाहरण पहा... समाजसेवक जन्मावाच लागतो ही उक्ती पुरेपूर लागू पडणारे एक व्यक्तिमत्त्व! दुःखी कष्टी महिलांसाठी स्वतःच्या तब्येतीची पर्वा न करता, भरदुपारी, रात्री कधीही काम करण्यास हसतमुखाने तयार असणाऱ्या आदरणीय लीलाताई दरेकर! शिक्षणक्षेत्रात काम केलेल्या लीलाताई बालवाड्या, प्रौढसाक्षरता, अडीअडचणीत सापडलेल्या स्त्रियांना मदत करण्याचे काम गेली अनेक वर्षे करत आहेत. त्यासाठी त्या खेडोपाड्यांत, शहरात, पोलिसचौकी, न्यायालये सगळीकडे हेलपाटे घालतात. कसलीही अपेक्षा न करता, प्रसंगी पदरमोड करूनही करतात. त्यांच्याच शब्दांत हा अनुभव सांगते.

एका बालवाडीच्या कामासाठी एका गावात गेले होते. कामाच्या गडबडीत शेवटची एस.टी. निघून गेली. त्या खेड्यातील एका कामकरी बाईकडे मुक्काम करावा लागला.

संध्याकाळी ती बाई शेतात काम करून येताना हिरवीगार पालेभाजी घेऊन आली. मला बघून तिला खूप आनंद झाला. हातपाय धुवून आली, मला विहिरीचं थंडगार पाणी प्यायला दिलं. रानातून आणलेली लाकडे चुलीत घालून ती पेटवली. पालेभाजी धुवून तिचे दोन भाग केले. बाटलीतील होते नव्हते ते तेल टाकून निम्मी भाजी फोडणीला टाकली. ती काढून एका भांड्यात ठेवली. निम्मी भाजी बिनतेलाचीच केली. आम्ही हातपाय धुवून जेवायला बसलो. माझ्या ताटात तिने फोडणी केलेली भाजी वाढली आणि स्वतःच्या ताटात बिनतेलाची भाजी घेतली. मी तिला म्हणाले, 'राधा, त्या दोन्ही भाज्या एकत्र कर, आपण दोघी मिळून ती खाऊ. अगं, तू प्रेमाने केलेली कोरडी भाजीही मला गोडच लागेल.'

खरंच सांगते, त्या भाजी-भाकरीची चवच न्यारी होती.

भाजीत स्नेह (तेल) नसले तरी चालेल, पण अतिथीबद्दल स्नेह हवाच. ही स्नेहाची संस्कृती आमच्या खेड्यातील गरीब, अडाणी माणसं अजून जपत आहेत. शहरवासी सुशिक्षितांनीही ती सांभाळावी. महागाईचा, वेळेचा बागुलबुवा करून ती मोडीत काढू नये.

याच आदरणीय लीलाताईंनी मला मानसकन्या मानली आहे याचा मला अभिमान वाटतो.

सेवा : आयुष्यात प्रत्येक माणसाला कधी ना कधी कुणाची तरी सेवा करावी लागते. आई-वडील, भावंडे, नवरा, बायको, मुले तर कधी मित्रांची, शेजाऱ्यांचीही! बहुतांशी लोकांना सेवा करून घ्यायला आवडते पण करायला मात्र फारच थोड्या लोकांना आवडते. बरेचजण नाक मुरडून नाईलाजाने करतात. आजारी माणसाची सेवा करण्याची वेळ तर प्रत्येकावरच येते. ही सेवा मनापासून आनंदाने केली तर स्वतःला समाधान मिळतेच पण आजारी माणसाला मानसिक आधार मिळतो. माणसाचे मन जिंकण्याचा हा साधा, सोपा आणि अतिशय जवळचा मार्ग आहे. एखाद्या लग्नाला जायला मिळाले नाही तरी चालेल पण आजारी माणसाला भेटायला नक्की जावे. जाताना बरोबर सुगंधी फुले न्यावीत. मोगरा, चाफा, निशिगंधा अशांपैकी फुले न्या.

हसतमुखाने ती आजारी माणसाच्या हातात द्या. आणि लवकर चांगलं बरं होऊन घरी यायचं हं! असं मनापासून म्हणावे. धीर द्यावा. त्याच्या चेहऱ्यावरही स्मित हास्य झळकेल. फुलांचा सुगंध आणि तुमच्या मायेचा गंध आजारी माणसाला आनंद देतो. जगण्याची उमेद देतो.

मी जे.जे. हॉस्पिटल, मुंबई येथील थोरॅसिक सर्जरी विभागात काम करत होते. या विभागात हृदय, फुफ्फुसांवर मोठ्या मोठ्या शस्त्रक्रिया होत असतात. त्यावेळी इतरत्र अशा शस्त्रक्रिया अभावानेच होत असत. त्यामुळे इथे काश्मीरपासून ते कन्याकुमारीपर्यंतचे पेशंट यायचे. साधारणतः महिनाभर तरी राहावे लागायचे. त्यामुळे पेशंटला प्रामुख्याने आमचा आधार वाटायचा. माझ्याबरोबर माझी मैत्रीण तारा दातार इथेच काम करत होती. आमचे सर्व पेशंट वाटच पाहत असायचे आमच्या येण्याची! तुम्ही आलात की छान, प्रसन्न वाटते असे म्हणायचे हे पेशंटस्! आम्ही काय करत होतो तर उत्कृष्ट सेवा देत होतो. आपुलकीने त्यांची विचारपूस करायचो, धीर द्यायचो.

इथे पंजाबमधील शशीबाला नावावी २६-२७ वर्षांची पेशंट होती. मोठी शस्त्रक्रिया झाली होती तिची! एक फुफ्फुस काढलेले होते. ती मला एकदा म्हणाली, 'तुम्हाला बघितल्यावर हे गाणे म्हणावेसे वाटते—

'पास बैठो तबियत बहल जायेगी
मौत भी आ गयी हो तो टल जायेगी।'

म्हणजे पहा, मनोभावे केलेली सेवा आजारी माणसाला केवढा मोठा आधार देऊ शकते ते! तेव्हा सेवा करताना सात 'स'लक्षात ठेवावेत. 'सरलता, सहजता, सात्त्विकता, स्वच्छता, सहानुभूती, स्मित, स्नेह! मनोभावे केलेल्या सेवेतून आपण आजारी माणसाला आनंद तर देतोच पण त्याच्या चेहऱ्यावरील आनंद पाहून आत्मानंदही मिळतो. परमानंद गवसतो!

हीच सेवावृत्ती समाजासाठीही असली पाहिजे. मी, माझं घर यासाठी प्रत्येकजण श्रमत असतो. अगदी चिमणी-पाखरंही हेच करत असतात. पण आपण माणूस आहोत, आपल्याला परमेश्वराने हे सुंदर, अमूल्य जीवन दिले आहे. आपल्या अंगच्या सद्‌गुणांनी त्याचे सोने करावे. त्यासाठी अथक परिश्रम करावेत. त्या परिश्रमांना सेवेची जोड दिल्यावर हे सुवर्ण सुगंधित होईल.

सेवा करण्यासाठी घर, संसार सोडण्याची गरज नाही. नित्याच्या व्यवहारात डोळे उघडे ठेवून वावरलो तर, आजूबाजूला कितीतरी माणसांना

मदतीची गरज आहे हे लक्षात येईल. त्यांच्या मदतीला आपला हात पुढे करावा. त्यांना थोडा आधार द्यावा. रंजलेले, गांजलेले हे जीव, तुमच्याकडे आशेने पाहताना दिसतील. यथाशक्ती त्यांना सहाय्य करावे.

सेवा देण्यासाठी निवृत्तीची वाट पाहू नये. किंवा हे काम कुणा समाजसेवकाने करावे असेही समजू नये. स्वतःच्या संसारात गुंतून या समाजाचे ऋण विसरू नये. **समाजसेवा ही प्रत्येकाची सहजप्रवृत्ती असली पाहिजे.** लहानपणापासून ती मनामनांत रुजली पाहिजे. त्यासाठी प्रत्येक कुटुंबातूनच प्रेरणा मिळाली पाहिजे. कुटुंब हा समाज व व्यक्ती यांमधला दुवा असतो. कुटुंबच व्यक्तीला समाजाशी जोडते. कुटुंब, कुटुंब मिळूनच राष्ट्र बनते. हे राष्ट्र घडवण्याचे कार्य प्रत्येक व्यक्तीचे परम कर्तव्य आहे. 'राष्ट्र देवो भव' या भावनेने आपल्या राष्ट्राची देव मानून सेवा केली पाहिजे.

सेवाकार्य : सेवाकार्य वैयक्तिक व सांघिक पातळीवर करता येते.

वैयक्तिक सेवा : यांचा उगम घरापासूनच होतो. या आपल्या घरात नेमाने कामाला येणारी मोलकरीण. महिन्याच्या कामाचा मोबदला तिला आपण देतच असतो. तिच्या अडीअडचणीला आपण मदतही करत असतो. शेजाऱ्यांशी आपले संबंध आपलुकीचे असावेत. आजकालच्या फ्लॅट संस्कृतीमध्ये बऱ्याच अंशाने वाडासंस्कृती लोप पावली आहे. वाड्यातील एकमेकांविषयीचा जिव्हाळा, मदतीला धावून जाणे, सणवार, सुखदुःख यांमध्ये वाटेकरी होणे हे सारे आता अभावानेच दिसते. शेजारच्या फ्लॅटमध्ये संपूर्ण कुटुंबाचे पडलेले खून किंवा एकट्या-दुकट्या माणसाचे खून शेजाऱ्यांना माहीतही होत नाहीत. अशा बातम्या वारंवार येत असतात. मी, माझे कुटुंब यासाठी प्रत्येकजणच धडपड करतो. पण त्यापलीकडचे जगही आपले समजावे. शेजारधर्म पाळावा.

उन्हाच्या वेळी डबे-बाटलीवाली, बोहारीण चाललेली असते. तिला बोलावून कधीतरी थंडगार ताक प्यायला द्यावे. पावसाळ्यात वर्तमानपत्र टाकणारा मुलगा भिजत येतो, त्याला एखादे वेळी गरम चहा द्यावा. अशा खूप गोष्टी करता येतील. आता घडलेले प्रसंग सांगते पहा कसे वाटतात ते!

मी १४-१५ वर्षांची असतानाचा प्रसंग! आम्ही सातारला शनिवारपेठेत बॅरिस्टर करंदीकरांच्या वाड्यासमोर राहत होतो. शेजारी नावाजलेले वकील श्री. शंकरराव साठे राहत होते.

सकाळची वेळ होती. मी काहीतरी आणण्यासाठी घराबाहेर पडले. सहज साठे वकिलांच्या पहिल्या मजल्यावरील खिडकीकडे लक्ष गेले. खिडकीतून त्यांचा ३-४ वर्षांचा नातू खूप खाली वाकला होता. तो खाली पडणार हे माझ्या लक्षात आले. खाली गटारावर मोठे दगड टाकलेले होते. तो अजून खाली वाकला. माझ्या हृदयाचा एक ठोका चुकला.

मी झटकन् पुढे झाले. माझे छोटे हात पुढे केले. त्या मुलाचे डोके माझ्या हातावर आपटले. अन् मग तो खाली आपटला. त्याला फारसं लागलं नाही, पण चांगलाच घाबरला होता. एक भयंकर अपघात टळला होता.

दुसऱ्यासाठी काही करण्याची इच्छा असेल तर आपण खूप काही करू शकतो. एखाद्या निरागस, गरीब मुलाचे आयुष्यही घडवू शकतो. हा दुसरा प्रसंग पहा.

मी मुंबईला जे. जे. हॉस्पिटलमध्ये शिकत होते. वसतिगृहात आम्हाला चांगले जेवण मिळायचे. त्यामुळे हॉटेलमध्ये जाण्याची वेळ येत नसे. एकदा मैत्रिणीची बहीण भेटायला आली म्हणून आम्ही जवळच्या हॉटेल पारिजातमध्ये गेलो. चहा घेऊन १०-१२ वर्षांचा चुणचुणीत मुलगा समोर आला. मी त्याला विचारले, 'तुझे नाव काय?' तो म्हणाला रमेश, 'किती शिकला आहेस?' 'चवथी पास झालो.' मी त्याची आपुलकीने चौकशी केल्यावर त्याने सांगितले, 'माझे वडील अचानक वारले. भावंडांमध्ये मी मोठा. आई धुणी-भांड्याची कामे करते. त्यामध्ये भागत नाही म्हणून मी शेजारच्या माणसाबरोबर मुंबईला आलो. या हॉटेलमध्ये नोकरी धरली.'

मी त्याला म्हणाले, 'रमेश, तुला पुढे शिकावेसे वाटते का रे?' तो लगेच होकार देत पण निराश सुरात म्हणाला, 'ताई ते कसे जमणार?' मी म्हणाले, 'तुझी इच्छा आहे तर नक्कीच जमेल. इथे जवळच डोंगरीला रात्रशाळा आहे, तेथे नाव घाल.' माझे नाव-पत्ता व शाळेचा पत्ता दिला. 'अडचण आल्यास मला भेट,' असे सांगितले. हॉटेलच्या मालकाला विनंती केली. त्याला मदत करण्याची. तो हो म्हणाला आणि आम्ही पारिजातमधून बाहेर पडलो.

त्यानंतर ३-४ वर्षांनी मी मुंबई सोडली. या प्रसंगानंतर पुढे १०-१२ वर्षांनी मी मैत्रिणीला भेटायला गेले. आम्ही चहा घेण्यासाठी त्याच हॉटेलमध्ये गेलो. आम्ही थोडेफार खाल्ले, चहा घेतला. पैसे द्यायला लागले पण काऊंटरवर बसलेला तरुण मॅनेजर पैसे घेईना. मी म्हणाले, 'का हो, आज हॉटेलचा

वर्धापनदिन आहे का?' तो तरुण मॅनेजर म्हणाला, 'ताई, तुम्ही ओळखलं नाहीत मला? मी रमेश! १०-११ वर्षांपूर्वी तुम्ही मला रात्रशाळेत शिकायला सांगितले. मी नुकताच बी.ए. पास झालो. इथेच मॅनेजर म्हणून नोकरी करतोय. लवकरच गावाकडे छोटंसं हॉटेल काढावं म्हणतोय. ताई तुम्हीच या भावाचं भविष्य उज्ज्वल केलंत. तुमच्याकडून पैसा कसा घेऊ? या धाकट्या भावाला आर्शीर्वाद द्या!' त्याने मला वाकून नमस्कार केला. रमेशच्या भावुक डोळ्यांत पाणी दाटून आले. गळा भरून आला. आम्हा सर्वांचे डोळे भरून आले. खरं म्हणजे मी विशेष काय केले त्या मुलासाठी? थोडा वेळ दिला. मार्ग दाखवला. आपण सर्वजणच हे करू शकतो. हो ना!

आता आपणा सर्वांना परिचयाचा असलेला बसचा प्रवास! त्याचे हे उदाहरण पहा.

चिंचवडहून मी डेक्कनला बसने प्रवास करत होते. पिंपरीला बसमध्ये खूप माणसे आली. त्यामध्ये एक वृद्ध बाई होत्या. जागा नसल्याने त्यांना उभे राहावे लागले. माझ्यापेक्षा तरुण असलेली मंडळी उठून त्यांना आपली जागा देण्याची शक्यता दिसेना.

मी अस्वस्थ झाले, पटकन् उठले आणि म्हणाले, "मावशी, बसा या जागेवर!" त्यांनी माझ्याकडे कृतज्ञतेने पाहिले. कासारवाडीला एक शाळकरी मुलगा पळत पळत बसला आडवा गेला. त्याला वाचवण्यासाठी ड्रायव्हरने ब्रेक इतका कचकन् लावला की माझ्यापुढे उभा असलेला तरुण आणि मी ड्रायव्हरच्या केबीनला जाऊन धडकलो.

उतरताना त्या बाई मला म्हणाल्या, 'पोरी, तू बसायला जागा दिलीस म्हणून; नाहीतर या म्हातारीची हाडं जागेवर राहिली नसती. सुखी राहा.'

अशी अनेक प्रकारची उदाहरणे देता येतील. असे प्रसंग नित्यनेमाने घडतच असतात. फक्त मदत करण्याची इच्छा मात्र हवी.

युद्धकालीन सेवा : स्वातंत्र्य मिळाले आणि आम्हाला वाटले, आता लढाई, युद्ध इतिहासजमा झाले. पण १९६२मध्ये चीनने, १९६५, १९७१ व आता पुन्हा १९९९ मध्ये पाकिस्तानने आपल्यावर युद्ध लादले. आमचे जवान प्राणपणाने लढले. चीनचा अपवाद वगळता प्रत्येक वेळी आपल्या जवानांनी विजयश्री खेचून आणली! पण हे सारं करत असताना आमच्या शूर जवानांना अतिशय खडतर प्रसंगांना सामोरे जावे लागते. प्राणांची बाजी

लावून आमचे सैनिक मातृभूमीसाठी लढत असतात. सध्या या प्रसंगांची दृश्ये आपण रोज दूरदर्शनवर पाहत आहोत. थंडगार बर्फाळ उंच उंच हिमशिखरांवर लढणाऱ्या आमच्या शूर जवानांचे धैर्य अतुलनीय आहे. सारा देश त्यांच्या पाठीशी उभा आहे.

१९६५ च्या युद्धातील जखमी जवान सांगत होते. सीमेवर त्यांच्यासाठी डबे घेऊन छोट्या छोट्या पंजाबी मुलीही येत असत. युद्धकाळात रक्तदान, अर्थदान हे आपण करतच असतो, ते आपणा सर्वांचे कर्तव्यच आहे. पण एक नागरिक म्हणून आपण दक्षही राहिले पाहिजे. एखाद्या माणसाची हालचाल संशयास्पद असल्यास त्याबाबतची माहिती पोलिसखात्याला दिली पाहिजे. अनावश्यक खर्च टाळले पाहिजेत. त्याचप्रमाणे वीरगती प्राप्त झालेल्या आपल्या भागातील जवानांच्या कुटुंबांना आपण भेटू शकतो. गणेशोत्सव मंडळे यासाठी कायमस्वरूपी सेवाकार्य करू शकतात. केवळ युद्धकाळात नव्हे तर ते संपल्यावरही जवानांच्या कुटुंबांना भेटी द्याव्यात. त्यांच्या अडचणी सोडविण्यास मदत करावी. गणेशोत्सवाच्या वर्गणीतील १०% भाग या जवानांसाठी राखून ठेवावा. त्यांच्या कुटुंबियांसाठी वापरावा. याचे रीतसर हिशोब ठेवून ते लोकांना उपलब्ध करून द्यावेत. या जवानांचे जीवन किती खडतर असते, त्यांना क्षणाक्षणाला मृत्यूशी झुंज द्यावी लागते. हे जवान प्राणपणाने लढतात म्हणूनच आपण सुरक्षित आहोत हे कधीही विसरू नये. म्हणूनच आपल्या सेवाकार्यात या सैनिक सेवेला प्राधान्य द्यावे. या सेवा सातत्याने द्याव्यात. शिक्षणसंस्था, सामाजिक संस्थांच्या कार्यक्रमाला पाहुणे म्हणून या जवानांना आदराने बोलवावे. तरुण पिढी, किशोरवयीन मुले यांच्यासमोर या जवानांचे आदर्श ठेवावेत. लंबीचौडी भाषणे देऊन जे साध्य होत नाही ते या छोट्या कार्यक्रमाने साध्य होईल. तरुण पिढी राष्ट्रप्रेमाने प्रेरित होईल.

१९६५ सालचा डिसेंबर महिना! यावेळी मी जे.जे.हॉस्पिटलमधून इंडियन नेव्हल हॉस्पिटल 'अश्विनी' येथे सकाळी ७ ते २ या वेळात कामाला जात होते याचा उल्लेख मागे आला आहेच. युद्धकाळात प्रकाशबंदी राखण्याबाबत आम्ही दक्ष होतोच. त्याचबरोबर रात्री संपूर्ण होस्टेल, हॉस्पिटल येथे ही काळजी घेतली जाते का नाही तेही पाहत होतो. संरक्षणनिधी अनेकजणींनी वैयक्तिकरीत्या पाठविला होताच. त्या वर्षीची

दीपावली आम्ही अत्यंत साधेपणाने साजरी केली. रणभूमीवर आपले जवान प्राणपणाने लढत आहेत. कित्येकांना वीरगती प्राप्त झाली होती याची जाण सर्वांना होती. युद्धबंदी झाली. आता नाताळचा सण– ख्रिसमस जवळ आला. ख्रिश्चन लोकांचा मोठा सण! त्यावेळी जे.जे.हॉस्पिटलमध्ये ख्रिश्चन नर्सेस जास्त होत्या. दरवर्षी दिवाळी व नाताळ हे दोन्ही सण खूप उत्साहात साजरे होत. नाताळला बॉल डान्स, विविध खेळ इत्यादी असे. तेव्हा युद्ध थांबले. यावेळेस नेहमीसारखाच नाताळ साजरा करावयाचा असे सूर कानी येऊ लागले. माझ्यासह ७-८ जणींनी आमचा विरोध मेट्रन जोसेफ यांच्याकडे नोंदवला. त्या म्हणाल्या, ‘आपण एक मीटिंग घेऊ. त्यामध्ये एकमताने काय ठरते ते पाहू या.’ एके संध्याकाळी मीटिंग सुरू झाली. ख्रिश्चन मुलींची संख्या जास्त असल्याने नाताळ सालाबादप्रमाणे साजरा करण्याचे एकमताने संमत झाले. आम्हाला हे अपेक्षितच होते. मी उभे राहून देशात युद्धजन्य परिस्थिती असताना आपण सण साजरे करणे बरोबर नाही हे परोपरीने समजावण्याचा प्रयत्न केला पण व्यर्थ! शेकडो आवाजात आम्हा २०-३० जणींचा आवाज नगण्य ठरला. मेट्रनने सर्वांना शांत राहण्याचे आवाहन केले. सभा संपल्याचे सांगितले.

मी उठले आणि मोठ्या आवाजात म्हणाले, " Matron, please listen to what I say. Celebrating any festival is antination in this period. Remember. I will be the first person to report to police about this & metron, you will be going behind bars as a superior!"

(‘मेट्रन, कृपया मी काय म्हणते ते ऐका. या परिस्थितीत कोणताही सण अशाप्रकारे साजरा करणे हे राष्ट्रविरोधी कृत्य आहे. याबाबत सर्वांत प्रथम मी पोलिसात वर्दी देईन आणि मेट्रन प्रमुख अधिकारी म्हणून सर्वप्रथम तुम्ही गजाआड जाल!’) सगळीकडे निःस्तब्ध शांतता पसरली. ५००-६०० मुलींचे आवाजच नाही तर श्वासही थांबले. मेट्रनने ओळखले ही पोरगी बोलते त्याप्रमाणे नक्कीच वागेल. मेट्रन म्हणाल्या, “या वर्षीचा नाताळ दीपावलीप्रमाणेच साधा साजरा करू या.”

राष्ट्रभक्तीचा विजय झाला! पण कायद्याचा बडगा दाखवल्याने! प्रत्येक अंतःकरणात राष्ट्रप्रेमाच्या ऊर्मी उसळल्या असत्या तर ही वेळच आली नसती. या ऊर्मी जागत्या कराव्यात, निखाऱ्यांवर धरलेली राख जोरात फुंकून

राष्ट्रभक्तीचा अंगार फुलवावा, जे निखारे अस्तनीतले आहेत ते कायमचे विझवावेत. या माझ्या भारत देशात प्रत्येक हृदयात जाज्वल्य, देशभक्तीची मशाल सदैव पेटती राहावी यासाठी काय करता येईल या विचारात मला रात्रभर झोप आली नाही. त्यानंतर दुसऱ्या दिवशी १०,००० रुपयांचा धनादेश मेट्रनकडून घेतला, तो संरक्षणनिधीला दिला.

आता सुरू झालेली कारगिलची कारवाई. दूरदर्शनचे प्रभावी प्रसारमाध्यम सुरू झाल्यापासून प्रथमच हे युद्ध होत आहे. सीमेवर बर्फाळ प्रदेशात अनेक संकटांना तोंड देत आमचे जवान प्राणपणाने लढत आहेत. रक्त गोठवणारी कडाक्याची थंडी! कोसळणारे हिमकडे, उंचावरून शत्रुपक्षाकडून होणारा तोफांचा, बाँबगोळ्यांचा वर्षाव! अशा अतिशय प्रतिकूल परिस्थितीत तळहातावर शिर घेऊन लढणारे आमचे शूर जवान! एकच ध्येय– विजय मिळविणे! तो मिळवलाही आपल्या या शूर जवानांनी!

ही सारी युद्धपरिस्थिती श्वास रोखून पाहत होती छोटी मुले, तरुण, तरुणी! वृद्ध सारे-सारे सर्वजण म्हणत होते, ठेचून काढा त्या नापाक सापांना! या शूर जवानांना, त्यांच्या कुटुंबियांना मदत करण्यासाठी आपले कोटी-कोटी हात सदैव तत्पर असले पाहिजेत.

दान : आपण दानालाही महत्त्व देतो, अन्नदान, वस्त्रदान, धनाचे दान. भुकेल्या माणसाला जेवायला देण्यासारखे पुण्य नाही असे सर्व धर्म सांगतात म्हणूनच धनिक, गरीब सर्वजणच आपल्या कुवतीनुसार दान करत असतात. अन्नाचे महत्त्व मागे एका प्रकरणात सांगितलेच आहे. उन्हाशिवाय सावलीचे महत्त्व कळत नाही. तसेच बऱ्याच वेळा कडकडीत उपवास केल्याशिवाय अन्नाचे महत्त्व कळत नाही. अर्थात हे सर्व दान सत्पात्री असले पाहिजे. माझ्याजवळचे अन्न फक्त मी आणि माझ्या घरातीलच माणसे खातील ही प्रवृत्ती बरोबर नाही. दाराजवळ परसात पाखरांसाठी घास ठेवा. जेवणाच्या वेळी आलेल्या माणसाला जेवायला घाला. निदान म्हणा तरी जेव म्हणून. भूक नसेल तर तो नाही म्हणेल, मनापासून म्हणा, "बसा आमच्याबरोबर जेवायला!" मनापासून वाढा. भुकेलेल्या माणसाला तृप्त करा. आत्माराम तृप्त करा.

आधुनिक काळात रक्तदान, नेत्रदान, मूत्रपिंडदान, देहदान असे दानाचे क्षेत्र विस्तारले आहे. रक्तदान केल्याने अत्यवस्थ माणसाचे प्राण आपण वाचवू

शकतो. त्यामुळे आपल्याला काही त्रास होत नाही हे दूरदर्शन, वर्तमानपत्रे यांतून समजले आहे.

नेत्रदान : नेत्रदानाचा संदेशही दूरदर्शनद्वारे मिळत असतो. मरणानंतर नेत्रदान केल्याने अंधाला दृष्टी लाभू शकते. किती लोक या मार्गाचा अवलंब करतात? पण हे चित्र बदलले पाहिजे. नेत्रपेढीत याबाबतचे फॉर्म मिळतात. संपूर्ण माहितीही मिळते. ती घ्यावी, नेत्रदान करावे.

देहदान : मृत्यूनंतरचे देहदान, वैद्यकीय महाविद्यालयातील विद्यार्थ्यांना अभ्यासासाठी शरीर मिळणे कठीण झाले आहे. देहदान करणारे विरळाच!

मूत्रपिंडदान : आजकाल किडनी फेल्युअर (मूत्रपिंड निकामी होणे) याचे प्रमाणही वाढले आहे. अशा रुग्णांना जवळच्या नात्यातील माणसाने मूत्रपिंडदान केल्यास जीवदान मिळू शकते. माझ्या नात्यातील ही सुनीता! इंजेक्शनलाही घाबरणारी, मनाचा मोठेपणा दाखवून आपल्या धाकट्या बहिणीसाठी तिने मूत्रपिंडदान केले. तिच्याच शब्दात त्याबद्दलचे हे लिखाण!

सुनीता लिहितेय...

'माझ्या आयुष्यातील अविस्मरणीय प्रसंग! सोमवार २४ फेब्रुवारी १९९७ ला माझ्या बहिणीची मूत्रपिंड रोपणाची शस्त्रक्रिया झाली. त्यापूर्वी ७-८ वर्षे ती आजारीच होती. मूत्रपिंडे व्यवस्थितपणे कार्य करत नव्हती. अनेक प्रकारचे उपचार झाले पण व्यर्थ! एके दिवशी ती गंभीररीत्या आजारी झाली. दोन्ही मूत्रपिंडे निकामी झाली. मुंबईच्या के.इ.एम्. रुग्णालयात डायलेसिस केले. 'तिला वाचवायचे असेल तर जवळच्या नातेवाईकाने मूत्रपिंडदान करणे अत्यावश्यक आहे.' असे डॉक्टर म्हणाले, मी पुण्यामध्ये राहते, बालवाडीत शिक्षिका म्हणून काम करते. घर बालवाडी या सर्व जबाबदाऱ्या सांभाळून पुण्याहून मुंबईला सर्व तपासण्या करून घ्यायला जात असे. पहिल्या वेळी मी तपासणी करून पुण्याला आले. मी मूत्रपिंडदान करणार म्हटल्यावर काही जणांनी कशाला नसती जोखीम घेतेस? कुणी सांगितले हे उद्योग! खूप अवघड आहे ती शस्त्रक्रिया इत्यादी बोलून घेतले. मलाही भीती वाटली. मी घाबरून गेले. जून ९६ ते फेब्रुवारी ९७ या काळात मी २० ते २२ वेळा तपासणीसाठी मुंबईला गेले. या सर्व तपासणीअंती मी मूत्रपिंडदान करण्यासाठी योग्य ठरले. दरवेळी तपासणीसाठी मुंबईला जायचे म्हणल्यावर छातीत धडधडू लागे. कधीकधी वाटे नाही म्हणून सांगावे. आपले काही बरेवाईट झाले तर घर, मुले

यांचे कसं होणार? मग लगेच बहिणीचा विचार मनात येई, तिची काळजी वाटे. ती जर अकाली या जगातून गेली तर आपण धडधाकट असून तिला किडनी दिली नाही म्हणूनच ती गेली अशी टोचणी आयुष्यभर लागेल. या सर्व उलटसुलट विचारांनी माझे मनःस्वास्थ्यच हरवले. या मनःस्थितीत माझे पती सतीश यांनी मला खूप धीर दिला. मुलेही समंजसपणे वागत होती. माझा भाचा डॉ. विनय यानेही समजूत घातली. तो म्हणाला, "मामी, तुला कोणी काहीही म्हटले तरी तू तिकडे लक्ष देऊ नकोस. ही शस्त्रक्रिया व्यवस्थित होईल. कित्येकांना जन्मतः एकच मूत्रपिंड असते, तरी ते व्यवस्थित असतात. एक मूत्रपिंड दिले व दुसरे जरी एकतृतीयांश काम करीत असले तरी ती व्यक्ती जेवढे आयुष्य असेल तेवढे व्यवस्थितपणे जगू शकते." हे ऐकून थोडा धीर आला.

पुण्यात केडगावहून अध्यात्म मार्गातील सत्पुरुष तात्या देशमुख येतात. त्यांना मी माझी व्यथा, चिंता सांगितली. त्यांनी माझ्या न पाहिलेल्या बहिणीचे वर्णन हुबेहूब केले, जी माझ्याहून दिसायला वेगळी आहे. ते म्हणाले, "तुम्ही हे सत्कर्म करीत आहात. आईसाहेबांच्या कृपेने सर्व काही चांगले होईल. तुम्ही अवश्य मूत्रपिंडदान करा." ते असे म्हणताच माझ्या डोळ्यांतून अक्षरशः अश्रुधारा वाहू लागल्या. मी म्हणाले, "आम्हा दोघींवर तुमची कृपा असू द्या." त्यांनी धीर दिला. माझा आत्मविश्वास वाढला. काही कारणाने के.इ.एम्. हॉस्पिटलच्या डॉक्टरांनी मला शस्त्रक्रियेसाठी अयोग्य ठरविले. मला खूप वाईट वाटले. मी तयार झाले. इतर सर्व तपासण्या पार पडल्या. आता असे का? माझ्या बहिणीचे कसे होणार?

त्या नंतर माझी बहीण जसलोक हॉस्पिटलमध्ये डायलेसिस करून घेऊ लागली. तेथील डॉ. मूळचंद यांनी मला खूप धीर दिला, समजूत घातली. माझी तयारी १००% झाली अशी डॉक्टरांची खात्री पटली.

अखेर २४ फेब्रुवारी १९९७ रोजी माझी व बहिणीची शस्त्रक्रिया यशस्वीपणे पार पडली. या सर्वामध्ये परमेश्वर पाठीशी होताच. तसेच माझ्या पतीची, मुलांची, घरातल्या ज्येष्ठांची साथही मला मिळाली. बालवाडीतील माझ्या सहकाऱ्यांनी मला सांभाळून घेतले, त्यामुळे मी सत्कार्य करू शकले. आता माझ्या बहिणीची प्रकृती चांगली आहे. आणि मी सर्व कामे पूर्ववत् करत आहे, हे सर्व परमेश्वरी कृपेमुळेच झाले, अशी माझी श्रद्धा आहे. असा माझा हा दानाचा अवर्णनीय अनुभव, नि आनंद!

हे दुसरे उदाहरण आमच्या केतकीचे! इच्छाशक्तीच्या बळावर तिने मृत्यूशी हसतमुखाने झुंज दिली. त्या काळातही तिने अनेकांना धीर दिला, मदत केली. ते सारे आठवले की डोळे भरून येतात.

कॉलेजमध्ये नोकरी करणारी केतकी दिसायला सुंदर! अगदी शिल्पकलेचा नमुनाच! स्वभावाने गोड! अडीअडचणीत असलेल्या विद्यार्थ्यांना मदत करायला सदैव तत्पर! त्यामुळे सर्वांना प्रिय!

डिसेंबर १९९४ मध्ये तिला कॅन्सर झाल्याचे समजले. सर्वांचे धाबे दणाणले. आम्हा कुणालाच काही सुचत नव्हते. पण केतकी मोठ्या धैर्याने आनंदी जीवन जगत होती. पुढे २-३ महिन्यांत मुंबईच्या टाटा हॉस्पिटलमध्ये तिचे ऑपरेशन झाले. हॉस्पिटलच्या वास्तव्यामध्ये ती इतर पेशंटची आपुलकीने चौकशी करीत असे. त्यांना धीर देत असे. ती सांगत असे, 'तुम्ही उद्याची काळजी करू नका, आहे हा क्षण आनंदात घालवा.' एकदा एक तरुण पेशंट रडताना केतकीने पाहिले. केतकी तिच्याजवळ केली, तिच्या पाठीवरून हात फिरवून चौकशी केली. ती मुलगी आसाममधून आली होती. तिला टाटा हॉस्पिटलमध्ये दाखल करून तिचा नवरा आपल्या गावी गेला होता. आता ती एकटीच होती. ती मुलगी ख्रिश्चन होती. केतकी जवळच्या चर्चमध्ये गेली. तिथल्या धर्मगुरूंना या मुलीबद्दल माहिती देऊन तिला मदत करण्याची विनंती केली. त्यांना घेऊन टाटा हॉस्पिटलमध्ये आली. त्या धर्मगुरूंनी त्या मुलीच्या औषधपाण्याची व्यवस्था केली. तेव्हापासून सर्वांना तिच्याबद्दल जास्त आदर वाटू लागला. त्यानंतर केतकीच्या वडिलांवर हृदय-शस्त्रक्रिया करण्याचा प्रसंग! ते खूप घाबरले होते. ती वडिलांना म्हणाली, "दादा माझे मोठे ऑपरेशन झाले, मी नाही घाबरले. तुम्ही पुरुष असून घाबरता? ऑपरेशन करून घ्या, सर्व ठीक होईल." वडिलांचे ऑपरेशन ठीक झाले. हा कन्येने पित्याला दिलेला दिलासा! त्यानंतर पुढे दीड वर्षाने केतकीला परत शस्त्रक्रियेला सामोरे जावे लागले. या सर्वाला ती खंबीरपणे सामोरी गेली. घरी आली.

चैत्र पाडव्याला केतकी बेशुद्ध झाली. तिला टाटा हॉस्पिटलमध्ये दाखल केले. तपासण्या झाल्या. कॅन्सर मेंदूत, हाडांमध्ये पसरला होता. सर्वजण घाबरले. ती डॉक्टरांना म्हणाली, 'मला मरणाची भीती वाटत नाही. मला मृत्यू कधी येईल ते सांगा.' डॉक्टरांनी सांगितले, "फार तर तीन महिने जगू शकाल तुम्ही!" केतकीने मुलांना मुंबईला बोलाविले, मुलीचा वाढदिवस

साजरा केला. सारं कसं नेहमीसारखं! आम्ही कुठेतरी कोपऱ्यात जाऊन भरून आलेले डोळे पुसत होतो.

मृत्यू जवळ येत होता. केतकी आनंदात दिवस घालवत होती. तिची इच्छाशक्ती जबरदस्त असल्याने रोगाशी टक्कर देत ती तीन वर्षे आनंदाने जगली.

आसामची ती तरुण मुलगी शस्त्रक्रियेनंतर चांगली झाली. केतकीची चौकशी करत ती केतकीच्या गावाला आली. पण दुर्दैव! त्यावेळी सर्वांना धीर देणारी हसतमुख केतकी या जगात नव्हती. स्वतःचा मृत्यू समोर दिसत असताना हसतमुखाने सर्वांना मदत करणारी, दिलासा देणारी, केतकीसारखी माणसे जीवनाला अर्थ प्राप्त करून देतात. इच्छा असेल तर इतक्या अवघड गोष्टीसुद्धा आपण करू शकतो. या सेवाभावाबद्दल वंदनीय व्यासमुनी काय म्हणतात पहा...

'अष्टादश पुराणेषु व्यासस्य वचनम् द्वयम्
परोपकारम् पुण्याय पापाय परपीडनम्।।
म्हणजेच 'पुण्य ते पर उपकार पाप ते परपीडा!'

या ठिकाणी उपकार म्हणजे मदत करणे, दुसऱ्यांसाठी काही करणे म्हणजेच पुण्य; तर दुसऱ्याला त्रास देणे, क्लेश देणे म्हणजेच पाप. सर्व धर्मांचे सार हेच आहे. संत तुकाराम म्हणतात...

'जे का रंजले गांजले त्यासी म्हणे जो आपुले।
तोची साधु ओळखावा, देव तेथेची जाणावा।।

प्रत्येकाने आपल्या कुवतीनुसार सेवा दिल्या पाहिजेत. मनापासून दिल्या पाहिजेत. निरपेक्ष भावनेने दिल्या पाहिजेत. अपेक्षा नाही करायची!

२१ मार्च १९८५ चा दिवस माझ्या चांगलाच स्मरणात आहे. मी माझ्या लालबागच्या भावाकडे होते. सकाळी नऊच्या सुमारास माझ्या परिचयाचे दोन कुष्ठतंत्रज्ञ मला भेटायला आले. मला म्हणाले, 'मॅडम, तुमच्याकडे एक काम आहे. कृपा करून आम्हाला मदत करा.' मी म्हणाले, 'काय काम आहे ते तर कळू द्या.' ते दोघे अतिशय निराश दिसत होते. मी परत म्हणाले, 'सांगा तर खरं. शक्य आहे ते सर्व करेन मी.' आता कुठे त्यांच्यातला एकजण बोलू लागला. 'मॅडम, ३० मार्च ८५ पासून शासनाने आमच्या सेवा संपुष्टात आणल्या आहेत. आम्हा २२ कुष्ठतंत्रज्ञांवर बेकारीची कुऱ्हाडच कोसळणार आहे. आमची ही पदे सेवानियोजन कार्यालयामार्फत न भरल्यामुळे आम्हाला

सेवेत ठेवता येत नाही. आम्ही सर्वजण तिशीच्या पुढे आहोत. कोण देणार आम्हाला नोकरी? मुलाबाळांना कसे पोसायचे? आमचे म्हातारे आईवडील काळजीने खंगले आहेत. आमची झोप उडाली आहे. जेवणाची इच्छाच होत नाही.' मी म्हणाले, 'याबाबत तुम्ही मुख्यमंत्र्यांना भेटलात का?' ते दोघे म्हणाले, 'आम्ही प्रयत्न केला. दोन दिवस आम्ही मुंबईतच आहोत. पण मुख्यमंत्र्यांची गाठ पडली नाही. आरोग्य खात्यातील एका अधिकारीबाईंना भेटलो. विनवण्या केल्या, आम्हाला मार्गदर्शन करताना त्या म्हणाल्या, 'मुख्यमंत्री काय, पण पंतप्रधानही तुम्हाला नोकरीत ठेवू शकत नाहीत.'

'मॅडम, मुख्यमंत्र्यांना भेटून तुम्ही आमच्यासाठी प्रयत्न करा ना!' मी म्हणाले, 'खरं तर खूप उशीर झाला आहे, पण मी प्रयत्न करते. आता ११ वाजता सचिवालयात या.'

मी सचिवालयात मुख्यमंत्र्यांच्या कार्यालयात गेले. त्या सर्व कुष्ठतंत्रज्ञांचे चेहरे कोमेजले होते. भकास दिसत होते. मी त्यांना एवढेच म्हणाले, 'माझ्या परीने मी प्रयत्न करते.'

मुख्यमंत्री मा. वसंतदादा पाटील एका बैठकीत गुंतले होते. त्यांचे खाजगी सचिव श्री. यशवंत हापसे यांना भेटले. हा छोकरा मोठा गोड आणि शांत. मी त्यांना माझे काम थोडक्यात सांगितले, ते म्हणाले, मी दादांना सांगतो.'

तासाभराने बैठक संपली. त्या गर्दीतून दादा माझ्याकडे आले आणि म्हणाले, "पोरी, मी तुझे काम केले आहे. त्या आदेशाला स्थगिती दिली आहे." दादांचे कोणत्या शब्दांत आभार मानावेत तेच कळेना. मी त्यांना वाकून नमस्कार केला. असा जाणता सहृदय मुख्यमंत्री जवळून पाहण्याचे भाग्य मला लाभले. मी यशवंताचे आभार मानले. बाहेर येऊन ही बातमी मी त्या सर्वांना सांगताच त्यांचे चेहरे आनंदाने फुलले. खूप आनंद झाला त्यांना!

'मॅडम, तुमचे आभार कसे मानावेत तेच समजत नाही.' असे म्हणाले. मी म्हणाले, 'त्याची गरज नाही.' आभारच मानायचे तर त्या दयाघन परमेश्वराचे माना! सहृदय मुख्यमंत्र्यांचे माना! त्यातल्या दोघांना घेऊन मी सार्वजनिक आरोग्यखात्याच्या त्या अधिकारी बाईकडे गेले, ज्या या लोकांना अपमानास्पद बोलल्या होत्या. मी म्हणाले, 'बाईसाहेब, तुमची खुर्ची सुरक्षित असल्याने या लोकांशी उर्मटपणे वागलात. आता स्थगितीचा आदेश काढा.' बाईंचा चेहरा पडला.

त्यानंतर आम्ही आमदारनिवासात चहा पिण्यासाठी गेलो. सर्वजण सकाळपासून उपाशीच होते. त्यांनी मनापासून खाल्ले. ते म्हणाले, 'आज २१ दिवसांनी आम्ही मनापासून खाल्ले. त्यांच्या चेहऱ्यावरून आनंद ओसंडत होता. एकजण म्हणाला, 'कसे मानायचे तुमचे आभार समजतच नाही.'

त्यांनी एक भला मोठा बंद लिफाफा माझ्या हातात दिला. मी म्हणाले, 'हे काय?' ते म्हणाले, 'मॅडम, ही आमची प्रेमाची भेट स्वीकारा. जे दिलंय ते अत्यल्प आहे. नाही म्हणू नका' तो लिफाफा परत देऊन मी त्यांना म्हणाले, 'तुमचे पैसे मला नकोत. पण लक्षात ठेवा, तुमची नोकरी जाणार या विचाराने तुम्ही किती कासावीस झाला होता. हातापायाची बोटे गमावलेल्या वा इतर कुष्ठरोग्यांना नुसती औषधे वाटू नका. त्यांना चरितार्थाचे साधन मिळवून द्या. बँकेतून ४% दराने मिळणारे कर्ज मिळवून द्या. कामधंदा सुरू करून द्या. त्यांच्या कौटुंबिक समस्या जाणून घ्या. मदत करा. स्वाभिमानाचे जीवन जगण्यासाठी त्यांना मदत करा. यापरीस मला काही नको.'

तुम्हाला मोठ्या प्रमाणात सातत्याने सेवा द्यायच्या असल्यास स्वयंसेवी संघटनांमार्फत, विविध मंडळांमार्फत तुम्ही त्या देऊ शकता. ४-५ मित्र एकत्र येऊन तुम्हाला आवडणारे क्षेत्र निवडू शकता.

सांघिक सेवा : अंधशाळा, अनाथाश्रम, रुग्णालये, रक्तपेढी, वनीकरण संस्था, वृद्धाश्रम, आदिवासी संस्था, प्रौढ साक्षरता वर्ग, प्राथमिक आरोग्य केंद्रे इत्यादी अनेक संस्थांमध्ये तुम्ही काम करू शकता. यातील एखादी संस्था निवडावी. त्या संस्थेच्या संचालकांना भेटावे. तुमचा मनोदय त्यांना सांगावा. संस्थेच्या कामाबद्दल माहिती घ्यावी. तुम्ही किती वेळ देऊ शकता ते सांगावे. संचालकांकडून तुम्ही कोणत्या सेवा देऊ शकता ते समजून घ्यावे. घरी जाऊन चर्चा करावी, विचार करावा, निर्धार करावा. तुम्ही आता कोणत्या सेवा देण्यास तयार आहात ते परत भेटून सांगावे. दिलेली वेळ, शब्द पाळावा. वर सांगितल्याप्रमाणे मनापासून सेवा द्यावी. उदा. अंधशाळेतील मुलांना गाणी, गोष्टी सांगू शकता. चरितार्थाचे साधन म्हणून हस्तव्यवसायही शिकवू शकता. अनाथाश्रमातील मुलामुलींसाठी अभ्यासवर्गही घेऊ शकता. खाऊ, फळे देऊ शकता. मी अनाथाश्रमात काम करत असताना सणाला, १५ ऑगस्ट, २६ जानेवारीला खूप लोक मिठाई आणायचे. गोड खाऊन मुली कंटाळायच्या. मी सांगायचे या लोकांना, 'तुम्ही ठराविक संस्थांमध्ये काय गर्दी करता? जरा

आजूबाजूच्या खेड्यांत जा. त्या मुलांना मिठाई वाटा, जी त्यांना कधी खायलाही मिळत नाही. बहुसंख्य दाते येतात, वाटप करताना फोटो काढतात. दुसऱ्या दिवशी ते वर्तमानपत्रात झळकले की झाली इतिश्री! ही जाहिरातबाजी नको. मित्रांनो, या ठिकाणी तुम्हाला सावधानतेचा इशाराही द्यावासा वाटतो तो असा की, या स्वयंसेवी संस्थांची विश्वासार्हता पारखून घ्या. प्रामाणिकपणा तपासून पहा. कारण पावसाळ्यात भूछत्रं उगवतात त्याप्रमाणे स्वयंसेवी संस्थांचे पेव फुटले आहे आजकाल! उठतो तो संस्था काढतो. नाही म्हणजे संस्थानिक गेले आणि संस्थाप्रमुख उदयाला आले असे झाले आहे. तेव्हा संस्थेचा विश्वस्त विश्वसनीय आहे का पहा! आजकाल बऱ्याच स्वयंसेवी संस्थांचा कारभार हा हिमनगाप्रमाणे आहे. याचा १/८ भाग पाण्यावर चकाकत असतो, चांगल्या कामाच्या स्वरूपात! जो जनतेच्या आणि शासनाच्या डोळ्यांत धूळ फेकण्यासाठी वापरला जातो. उरलेल्या ७/८ भागात भ्रष्टाचार, अनाचार यांचेच साम्राज्य असते. येथील प्रमुख विश्वस्त येथील अनभिषिक्त राजाच असतो. नव्हे हुकूमशहाच असतो. शासनाकडून मिळणारा पैसा ही विश्वस्त मंडळी गोरगरिबांपर्यंत विनामूल्य सेवा स्वरूपात सर्वार्थाने पोहोचवतच नाहीत. हे मानभावी विश्वस्त समाजात, सरकार दरबारी आम्ही समाजाची सेवा करतो म्हणून टेंभा मिरवतात. यांच्यापेक्षा चोर, दरोडेखोर चांगले!

खरं म्हणजे अशा शासकीय अनुदानित संस्थांच्या प्रवेशद्वारापाशी सरकारने ही संस्था शासकीय अनुदानित असून खालील सेवा विनामूल्य दिल्या जातील असे मोठ्या अक्षरात लिहून ठेवण्याचे बंधन घालावे. सिगारेटच्या पाकिटावर लिहिल्याप्रमाणे " Smoking is injurious to health " इतक्या बारीक अक्षरात नव्हे. त्यातल्या त्यात वैद्यकीय क्षेत्रात काम करणाऱ्या अनेक संस्थांनी कहरच केला आहे. याला अपवाद थोडेच. स्व. जयप्रकाशजी नारायण यांनी स्वयंसेवी संस्थांना अनुदान मिळवून दिले त्याबद्दल स्वर्गातही त्यांना पश्चात्ताप होत असेल.

अर्थात शासकीय अधिकाऱ्यांच्या सहकार्याशिवाय हा भ्रष्टाचार होऊ शकत नाही. एखाद्या प्रामाणिक अधिकाऱ्याने याबाबत चौकशी केलीच तर त्वरित ही चौकशी गुंडाळण्याचे आदेश वरून येतात कारण या विश्वस्तांचे हात वरपर्यंत पोचलेले असतात. तेव्हा या संस्थांसाठी वेळ, पैसा देण्यापूर्वी खात्री करून घ्या की खरंच ही संस्था प्रामाणिकपणे समाजासाठी कार्य करीत आहे

याची! नाहीतर वैयक्तिकरीत्या आपण खूप काही करू शकतो. ज्या क्षेत्रात आपण काम करत असतो तेथेही विविध स्वरूपात आपण सेवा करू शकतो. आपल्या ओळखीचा, ज्ञानाचा, अनुभवाचा, अधिकाराचा उपयोग करू शकतो. मी कुष्ठरोग क्षेत्रात काम करत असतानाचा हा हृदयस्पर्शी प्रसंग!

एके दिवशी संध्याकाळी पाचच्या सुमारास माझ्या पेशंटची आई आमच्या घरी आली. या बाईंचे डोळे सुजलेले दिसत होते. मी त्यांना म्हणाले, "बसा विमलच्या आई! काय झाले?" त्या रडतरडत म्हणाल्या, "बाई, आमची चाळ नव्याने बांधणार आहेत." मी म्हणाले, "मग चांगलेच आहे की! त्या म्हणाल्या, "पण आम्हाला हे घर सोडून जा, असे इतर सर्व लोक म्हणत आहेत!" "का बरं?" मी प्रश्न केला. त्या म्हणाल्या, "लोक म्हणतात तुमच्या दोन्ही मुलांना महारोग आहे. तुम्ही यापुढे इथे राहायचे नाही. मी विधवा बाई! लोकांच्या घरी स्वयंपाक करून कसंबसं आमचं पोट भरते. तुम्हाला तर सर्व माहीतच आहे. आता घर सोडून जायचे कोठे? नवीन घ्यायला पैसाही नाही. हाता-पायाची बोटे गमावलेल्या या मुलांना पाहून तर कोणीच जागा देणार नाही. हा निवारा सोडून कुठे जायचे आम्ही? काय करू सांगा. वेड लागायची पाळी आली आहे, मला मदत करा."

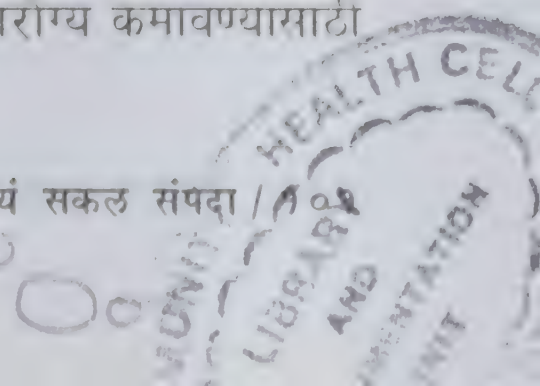
मी त्यांना तोंड धुवायला पाणी दिले, चहा दिला. त्या थोड्या शांत झाल्यावर विचारले, "तुमच्या येथे तरुण मंडळ आहे ना?" त्या हो म्हणाल्या, मी त्यांना सांगितले, "तुम्ही कसलीही काळजी करू नका. मी पाहते काय करावयाचे ते!

संध्याकाळी सातच्या सुमारास कर्वे रस्त्यावरील पेट्रोलपंपाजवळ असलेल्या त्यांच्या चाळीत गेले. तरुण मंडळाच्या कार्यकर्त्यांना भेटले. मला कुष्ठरोग या विषयावर तुमच्यासाठी एक कार्यक्रम घ्यावयाचा आहे हे सांगितले. सर्व कार्यकर्त्यांनी दुसऱ्या दिवशी रात्री आठची वेळही दिली. दुसऱ्या दिवशी मी 'स्लाईड शो' (पारदर्शिका दाखवून) द्वारे कुष्ठरोगाविषयी शास्त्रीय माहिती दिली. तरुण मंडळाचे कार्यकर्ते आणि इतर वयस्कर लोकही हजर होते. प्रश्नही खूप विचारले. त्यातला एकजण म्हणालाच, 'अहो त्या जोशीबाईंच्या दोन्ही मुलांना हा रोग आहे. त्यांची सोय करा ना तुमच्या संस्थेत!' मी म्हणाले, 'ते दोघेही नियमितपणे उपचार घेत आहेत आमच्याकडे! मी आताच सांगितले ना त्यांच्यामुळे तुम्हाला होणार नाही हा

रोग!' दुसरे गृहस्थ म्हणाले, 'नको नको, आमची लहान मुलेबाळे आहेत. त्या दोघांची तुम्ही दुसरीकडेच सोय करा.'

मी शांतपणे त्यांना म्हणाले, "ठीक आहे मी करते त्यांची सोय. पण उद्यापासून मी तुमच्या ६०-७० घरांची पाहणी करते, त्यामध्ये २-३ रुग्ण आढळतील. ते तुमच्यापैकी कोणाच्याही घरातील असतील. तेव्हा त्यांनाही घर सोडावे लागेल. आहे कबूल! पाहा विचार करून!" सर्वांच्या चेहऱ्यावर प्रश्नचिन्ह उमटले. ठरल्याप्रमाणे दुसऱ्या दिवशी मी या चाळीचे सर्वेक्षण केले. तपासात ५ नवीन कुष्ठरोगी सापडल्याचे सांगितले. नावे नाही सांगितली आणि विचारले, 'सांगा आता या ५ लोकांनाही घर सोडायला सांगणार का? कुठे जाणार हे लोक? हे तुमच्यातलेच आहेत.'

एक तरुण तडफदार कार्यकर्ता उभा राहिला आणि म्हणाला, "नाही ताई! या रोग्यांपासून आम्हाला संसर्ग होणार नाही याची तुम्ही दिलेल्या माहितीवरून आमची खात्री पटली आहे. तुम्ही दिलेले माहितीपत्रकही आम्ही वाचले आहे. हे सर्व लोक इथेच राहतील." मी म्हणाले, "शाब्बास! तरुणा शाब्बास! एखाद्याचे घर उभे करायला हातभार लावता आला नाही तर चालेल पण जमीनदोस्त करायला बोटही लावू नये. त्यानंतर लवकरच या चाळीतील सर्व घरे नव्याने बांधली. एक दिवस जोशीबाई प्रसन्न मुद्रेने आल्या आणि म्हणाल्या, "बाई, आमचे नवीन घर बांधून झाले. बघायला या ना! घर बांधायला पैसे कमी पडले, ते तरुण मंडळाने दिले. खूप चांगले वागतात सर्वजण! अशा या तरुण मंडळींवर माझा नितांत विश्वास आहे. ही तरुण पिढी विचारी आहे, तडफदार आहे, साहसी आहे. त्यांच्या या गुणांना थोडं विधायक स्वरूप मिळावं लागतं एवढंच! हे तरुणच आहेत या राष्ट्राचे आधारस्तंभ! आशास्थान! स्वराज्याचे सुराज्य हे तरुणच करणार आहेत.'

तेव्हा तरुणांनो, स्वामी विवेकानंद म्हणतात, **"समाज माझ्यासाठी काय करतो याचा विचार न करता मी समाजासाठी काय करू शकतो ते पहा. उठा, कामाला लागा, तुमच्यासारख्या असंख्य तरुणांची आज राष्ट्राला गरज आहे."** हे तरुण कसे हवेत हेही स्वामी विवेकानंदांनी सांगितले आहे. **"What we require today is iron muscles and steel nerves."** तरुणांनो, तुमचे स्नायू पोलादासारखे कणखर हवेत. बलवान हवेत. बलवान होण्यासाठी आरोग्य चांगले हवेच. हे आरोग्य कमावण्यासाठी

वर सांगितलेल्या गोष्टी नियमितपणे आचरणात आणल्या पाहिजेत. तुम्ही म्हणाल कसं काय जमणार हे सारं? मला मान्य आहे की, यातील काही गोष्टी कष्टसाध्य आहेत. पण निश्चयाने त्या तुम्ही आत्मसात करू शकता. बहुसंख्य गोष्टी सोप्या आहेत! प्रयत्नांती साध्य होणाऱ्या आहेत. ***'केल्याने होत आहे रे, आधी केलेची पाहिजे'*** एवढंच म्हणेन मी!

मला असं सांगा, अगदी दोन दिवसांच्या जवळच्या प्रवासाला आम्ही निघालो तरी किती तयारी करतो! तिकीट आधी काढून ठेवतो, पैसे, कपडे सर्व व्यवस्थित बरोबर घेतो, त्या गावाची माहिती घेतो, परत कधी, कसे निघायचे हेही ठरवतो.

मग हा तर संपूर्ण जीवनाचा प्रवास आहे. तो आपण करत राहायचा! माहीत नाही रस्त्यात किती अडचणी येतील. संकटे येतील पण थांबायचे नाही. ध्येयाप्रत चालत रहायचे, मग ती वाट काट्याकुट्यांची असो वा वाटेवर हिरवळ असो, मार्गात सज्जन भेटोत वा दुर्जन!

हा प्रवास कधी, कुठे, कुणाच्या सहवासात संपणार हे कुणालाच माहीत नाही. मला वाटते, म्हणूनच त्यात गोडी आहे.

हातात असलेला क्षण फक्त आपला! त्या प्रत्येक क्षणाचा सदुपयोग करायचा, चालत राहायचे, चांगले कार्य करत राहायचे, एवढंच आहे आपल्या हातात.

हा प्रवास जास्तीत जास्त सुखकर, आनंदमय, चैतन्यमय आणि यशमय होण्यासाठी आरोग्याची शिदोरी सदैव बरोबर हवीच!

मला विश्वास आहे की, आरोग्याची ही शिदोरी तुम्ही संपादन कराल, आपले जीवन यशस्वी कराल, खऱ्या अर्थाने सुखी कराल. तेव्हा परमेश्वराजवळ हेच मागणे आहे.

***'दयाघना रे! मनोभावे करिते तव प्रार्थना
सरोत अमुच्या सर्व आपदा
सर्वां लाभो आरोग्यं सकलसंपदा
वसुधेवर नांदो प्रेम अन् शांतता!'***

मान्यवर व्यक्ती व संस्थांकडून मिळालेले पुरस्कार

मुख्य मंत्री

महाराष्ट्र

मंत्रालय, मुंबई ४०० ०३२
दिनांक : २१ सप्टेंबर १९८४

सातारा-याचे माझे स्नेही स्वा. सै. कै. बाबुराव मार्तंड ढवळे यांची कन्या श्रीमती ज्योत्स्ना बाबुराव ढवळे याना मी ओळखतो.

आई वडीलांकडून राष्ट्रीय सेवेचे व्रत घेतलेल्या श्रीमती ढवळे या वैद्यकिय क्षेत्रात गेली वीस वर्षे तसेच कुष्ठरोगाच्या क्षेत्रात त्यांचे बहुमोल कार्य आहे.

समाजाच्या स्वास्थाबद्दल आस्था असल्यामुळे झोपडपट्टी वासियांपासून महाविद्यालयीन विद्यार्थ्यांपर्यंत संबंधित विषयाचे विवेचन त्यानी पोचविले आहे. स्वास्थ व सदाचरण आचरणात आणण्याच्या दृष्टीने त्याचे मार्गदर्शन परिणामकारक असते.

त्यांच्या गुणांचा लाभ साखर कारखाने, शिक्षणसंस्था, शासकीय संस्थानी अवश्य घ्यावा असे मला वाटते. या कार्यात उपयुक्त असलेली साधनसामुग्री पुस्तके इ. शासकिय व इतर संस्थानी उपलब्ध करून सहकार्य करण्यासारखे आहे.

श्रीमती जोत्स्ना बा. ढवळे यांना त्यांच्या या राष्ट्रीय कार्यास माझे शुभाशिर्वाद आहेत.

[वसंतराव पाटील]

प्राचार्य शिवाजीराव भोसले

☎ २१०

स्टेट बँक कॉलनी,
फलटण – ४१५ ५२३

रामकृष्ण आश्रम,
पुणे 30

परिचय-पत्र

दिनांक : 22/४/९3

श्रीमती ज्योत्स्ना ढवळे यांना मी ओळखतो.
रामकृष्ण आश्रमाच्या परिसरात रुग्णांची मनोभावे सेवा करताना मी यांना पाहिले आहे.

या एक प्रशिक्षित परिचारिका आहेत. आरोग्याशी संबंधित अशा विषयांचे विवेचन करण्याच्या निमित्ताने यांनी अनेक व्याख्याने दिली आहेत.

यांनी केलेले सदीप विवेचन फारच उद्बोधक ठरते. मी याचा अनुभव घेतला आहे.

'आपणासी जे जे ठावे । ते ते सकळां शिकवावे ॥' हा यांचा स्वभाव आहे.

विद्यालयातून, महाविद्यालयातून, शैक्षणिक शिबिरातून यांची व्याख्याने व्हावीत असे वाटते.

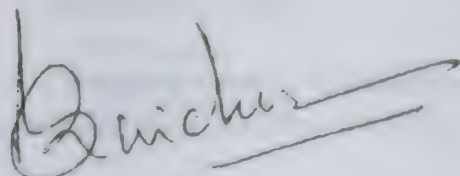
शब्दांची आतषबाजी न माजविता आपले विचार नेमकेपणाने आणि नेटकेपणाने मांडण्याचे नैपुण्य यांनी संपादन केले आहे. कलेला शास्त्राचा स्पर्श झाला म्हणजे तिचे सोने होते. तसे ज्योत्स्ना ढवळे यांच्या बाबतीत घडले आहे.

यांच्या व्याख्यानांचे विषय अनेक आहेत. कुष्ठरोगापासून चर्मरोगापर्यंत आणि व्यसनाधीनतेपासून सौंदर्यसाधनेपर्यंत नानाविध विषयांचे मूलग्राही विवेचन-विवरण या करतात.

यांना प्रत्यक्षात ओळखणारे थोडेच लोक असल्यामुळे हे परिचय-पत्र लिहीत आहे.

स्वीकृत कार्यात यांना माझ्या सदिच्छा !

शिवाजीराव भोसले

PRESIDENT
INTERNATIONAL ACADEMY OF PATHOLOGY
(INDIAN DIVISION)
EXECUTIVE COMMITTEE MEMBER
INDIAN ASSOCIATION OF PATHOLOGISTS
AND MICROBIOLOGISTS.

PROFESSOR AND HEAD
DEPARTMENT OF PATHOLOGY
B. J. MEDICAL COLLEGE
PUNE 411 001
MAHARASHTRA (INDIA)
PHONE 22221 EXTN. PATHOLOGY.

DR. B. S. RAICHUR
M. D.

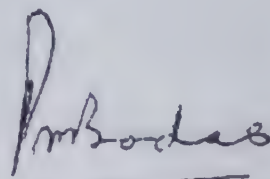
4th June 1983.

C E R T I F I C A T E

This is to certify that I have known Smt. Jyotsna Baburao Dhavale for a pretty long time. She was a student for General Nursing Course in J.J. Group of Hospitals, Bombay. Since I was teaching the nursing students I had an opportunity to closely observe Mrs. Dhavale at work as a student. She was a hard working, sincere girl and because of that she passed the General Nursing Course and Mid-wifery examination in first class. Later she was working as a staff nurse at J.J. Group of Hospitals and she was popular amongst the patients as a good staff nurse. I came in contact with her work in Pune for the last three years and appreciated the good work that she was doing in leprosy. She has also been associated in organising Blood Donation camps and Cancer detection camps for ladies. Thus she has been doing good work in preventive and public health aspects of medicine. With her social nature and kindness to patients she is selected by different social organisations for any work concerning health programmes. She will be an asset to any institution which she joins. I wish her all success.

(DR. B.S. RAICHUR)

॥ ॐ ॥

Shri Vivekananda Society
Pune

Shri Ramakrishna Ashram,
131-1 A, Parvati, Pune 30

Date: 15.6.1983

: C E R T I F I C A T E :

It is a matter of pride for me to certify that Smt. Jyotsna B. Dhavale is known to me for the last 8 years. Unlike many others in the field her dedicated social work, has not been for any materialistic gains or publicity. Her appriciable qualities are to mention a few, remarkable understanding of various sections of the Society, will to work sincerely and social awareness.

In view of the wide experience Smt. Dhavale has gained over the last 20 years I have no hesitation in recommending her for the job of a social worker. if suitable to your purpose.

P.M. Bodas

Hon. Secretary
For SHRI VIVEKANANDA SOCIETY

INDIAN RED CROSS SOCIETY

[POONA DISTRICT BRANCH]

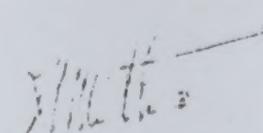
(Constituted under Act XV of 1920)

Red Cross House, 11, Mahatma Gandhi Road, Poona 411 001.

Phone : 23702

Ref. No. RC/

Date 17-6-1983.

CERTIFICATE

This is to certify that Smt Jyotsna B. Dhawale working in the PDLC had conducted lectures on Child care, Nutrition, leprosy etc. the students in our Tailoring Class and also to the patients coming to our Out-patients Clinic. She had also arranged exhibition on leprosy at our medical camps from 1981 onwards. It is found that she takes interest in Social Service works.

(H. H. Mitha)
Hon. Secretary

ज्योत्स्ना बाबुराव ढवळे

जन्मदिनांक : १७ मे १९४२

शिक्षण : माध्यमिक शालांत परीक्षा – उच्च द्वितीय श्रेणी.

टिळक महाराष्ट्र विद्यापीठ संस्कृत द्वितीय परीक्षा दुसरा क्रमांक.

जनरल नर्सिंग कोर्स – जे. जे. ग्रुप ऑफ हॉस्पिटल, मुंबई, प्रथम श्रेणी, सर्जरी विषयात दुसरा क्रमांक.

मिडवाईफरी परीक्षा (प्रसूतिशास्त्र), जे. जे. ग्रुप ऑफ हॉस्पिटल, मुंबई, प्रथम श्रेणी.

कम्युनिटी हेल्थ कोर्स – इंटरनॅशनल सर्व्हिसेस असोसिएशन, बंगलोर, एक्सलंट ग्रेड.

कार्य : स्टाफ नर्स, जे. जे. ग्रुप ऑफ हॉस्पिटल, मुंबई.

सिनीअर स्टाफ नर्स – पूना डिस्ट्रीक्ट लेप्रसी कमिटी, पुणे.

अधिक्षिका – अनाथ हिंदू महिलाश्रम, पुणे.

स्वास्थ्य अभ्यागता – लोकमान्य मेडिकल फाउंडेशन, चिंचवड.

संचालिका – एड्स एज्युकेशन प्रोग्राम इंटरनॅशनल सर्व्हिसेस असोसिएशन, जॉर्जिया (अटलांटा), बंगलोर - पुणे शाखा.

वैयक्तिकरित्या आरोग्य विषयक व्याख्याने, प्रदर्शने विविध गटांसाठी गेल्या २० वर्षांपासून करत आहेत.

आत्तापर्यंत दोनहजार पेक्षा जास्त व्याख्याने झाली.

नभोवाणी पुणे येथे व्याख्याने – परिसंवाद.

प्रसंगानुसार लेखन, कविता, शासकीय आरोग्यपत्रिका, मासिके इत्यादी.

अनेक मान्यवर संस्था व व्यक्तींकडून कार्याचा गौरव.

:: प्रकाशनाच्या मार्गावर ::

व्यसनं आणि व्याधी

गृहपरिचर्या (Home Nursing)